ТАБЛЕТКИ, КОТОРЫЕ РЕШАТ ТВОИ ПРОБЛЕМЫ 130

ФЕВРАЛЬ
2011

Men's Health

ОТ ОРГАЗМА ДО ЯИЦ
СЕКС-АЗБУКА
ЧАСТЬ 2

ВСТАНЬ ОПТИМИСТОМ

ПИР ДУХА
МН ТРЕНИРУЕТ ВЕРУ В СЕБЯ

5 КАРЬЕРА
СПОСОБОВ ПРОДАТЬ ТАЛАНТ

КАК МЕТАТЬ ХАРЧО

ФИТНЕС
ПОДТЯНИСЬ НА ОДНОЙ РУКЕ

СЛУЖИТЬ ЛИ В АРМИИ?
ОТВЕТА НЕТ ДАЖЕ НА СТР. 70

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Джейк Гилленхол

MensHealth.ru

11002
4 606895 000062

Джуд Лоу

DIOR HOMME

DIORHOMMEPARIS.COM

Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Товар сертифицирован. Реклама www.dior.ru

Dior

ACQUA DI GIÒ

GIORGIO ARMANI

КРОМЕ VOLVO В ЖИЗНИ ЕСТЬ МНОГО ХОРОШЕГО.

СТИЛЬ. СТРАСТЬ. СТАРТ. СКОРОСТЬ. СМЕЛОСТЬ. СВОБОДА.

Лучший спорткар 2010 года*

* Премия «Спортивный автомобиль года», номинация «Престиж», по версии журнала «Автомобили»

PRIVILEGE CLUB™

Откройте эксклюзивные привилегии для владельцев Volvo

ЛИНИЯ VOLVO: 8 800 700 00 20 WWW.VOLVOCARS.RU

СОВЕРШЕНСТВО.
ПОЭТОМУ ВЫ ВЫБИРАЕТЕ ВЫЗЫВАЮЩЕ ДРУГОЙ

НОВЫЙ VOLVO S60 СПОРТ-СЕДАН

Реклама

Volvo. for life.

VOLVO

Реклама. *Новый аромат для мужчин. ДОЛЬЧЕ ЭНД ГАББАНА. **Единственный джентльмен.

МЭТЬЮ МакКОННАХИ

The new fragrance for men*

DOLCE & GABBANA

the one gentleman**

Реклама

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКО

MARTINI

GOLD

THE NEW TASTE

BY

DOLCE & GABBANA*

*Мартини Голд. Новый вкус от Дольче и Габбана.

ГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

СОДЕРЖАНИЕ | 02.2011

Вера в холодное
96

К тебе или ко мне?
114

НА ОБЛОЖКЕ
ТАБЛЕТКИ, КОТОРЫЕ РЕШАТ ТВОИ ПРОБЛЕМЫ
Стр. **130**

114 ОТ ОРГАЗМА ДО ЯИЦ
Секс-азбука. Часть 2

136 ПИР ДУХА
МН тренирует веру в себя

КАРЬЕРА

94 5 СПОСОБОВ ПРОДАТЬ ТАЛАНТ

144 КАК МЕТАТЬ ХАРЧО
Кое-что о кухне Грузии

ФИТНЕС

180 ПОДТЯНИСЬ НА ОДНОЙ РУКЕ

СЛУЖИТЬ ЛИ В АРМИИ?
Ответа нет даже на стр. **70**

110 ОДИН РАЗ — НЕ КОВБОЙ
Джейк Гилленхол
— человек с обложки

Товар сертифицирован. Реклама.

150 YEARS

Леонардо Ди Каприо и его
Carrera Calibre 16 Day Date

HISTORY BEGINS EVERY MORNING*

TAGHeuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

www.tagheuer.com

*Каждое утро история
начинается снова

Реклама

БЫТЬ ВЫШЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

Lexus GX 460 сконструирован так, чтобы вы чувствовали себя уверенно во всех ситуациях, которые только могут встретиться вам на пути. Подвеска, оснащенная системой кинетической стабилизации (KDSS), надежно удерживает автомобиль на выбранном вами курсе. Мощный двигатель V8 и постоянный полный привод гарантируют отличный разгон и потрясающую проходимость на любых дорогах и на бездорожье. Салон отличается не только привычным для вас высочайшим уровнем комфорта, но и невероятной универсальностью: одно нажатие кнопки – и сиденья третьего ряда складываются, образуя ровный пол. На малой скорости четыре наружные камеры автомобиля передают изображение на цветной монитор, позволяя вам с легкостью проходить труднопросматриваемые участки и парковаться. На Lexus GX 460 вы легко достигнете любых вершин, ведь никакие обстоятельства не властны над вами.

Двигатель V8 4,6 л, 296 л. с./438 Н·м
Разгон от 0 до 100 км/ч – 8,3 сек

Узнайте о вашем ближайшем дилере и запишитесь на тест-драйв по телефону службы клиентской поддержки

GX 460 | ВАШЕ УБЕДИТЕЛЬНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

СОДЕРЖАНИЕ | 02.2011

160
Зажигаем на Урале

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
82 ПО НАКАТАННОЙ
6 причин заняться фигурным катанием

ПРОФИЛАКТИКА
86 ЗОЛОТЫЕ КЛЕТКИ
4 совета, как сохранить здоровье твоих клеток

ОТНОШЕНИЯ
90 НОЗДРЯ К НОЗДРЕ
Секреты женского обоняния

ФОРМА
96 ВСЕ В САД
Тренировки на открытом воздухе в холодную погоду

СТРЕСС
100 УЛЫБАЙТЕСЬ, ВАС СНИМАЮТ
Правила жизни Мэттью Макконахи

РАЦИОН
104 ОБЕД С НОСКА
Коронное блюдо редактора МН: котлеты по-калабрийски

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

54 ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ
Как не убить девушку одной репликой

56 ПИЩЕВАЯ ЦЫПОЧКА
Куриная плоть в твоих мышцах

60 РЕЗКИЙ ПАРЕНЬ
Учись двигаться молниеносно

64 ВСЕ В ДЫМУ
Чем тебя награждает сигарета

68 УПАЛ — ПОДНЯЛСЯ
Поскользнулся? Вались по правилам

И еще 10 энергичных заметок

124
Все сложится!

Где же ты, моя хванчкара?
144

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

СТРЕСС
124 КАК УЛУЧШИТЬ ВСЕ
Верь в хорошее! Плюс тест: Оптимист ли ты?

ЗНАНИЕ
152 МНОГО БУДЕШЬ ЗНАТЬ
Энциклопедия отцовской мудрости, или Умные ответы на глупые вопросы

Bell & Ross

TIME INSTRUMENTS

КОЛЛЕКЦИЯ HERITAGE

AVIATION BR 03-92 ⌀ 42 мм

VINTAGE BR 126 ⌀ 41 мм

Ремешок из натуральной кожи

ЭКСКЛЮЗИВНО В Mercury

Тверская ул., 16/2 ул. Петровка, 2 Кутузовский пр–т, 31 Третьяковский пр., 7 Барвиха Luxury Village Михайловская ул., 1/7 ул. Бориса Ельцина, 8 Курортный пр–т, 103

реклама www.bellross.com

СОДЕРЖАНИЕ | 02.2011

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

160 ПО ХРЕБТУ
Экстремальный туризм на Южном Урале

168 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА
170 РАСТИ БОЛЬШОЙ
Как увеличить мышечную массу за месяц

САМООБОРОНА
176 ПРОХОД ЗАКРЫТ
Урок микс-файта №2

ЗДОРОВЬЕ
178 АХИЛЛ И ТРЕНИРОВКА
Укрепляем ахиллово сухожилие

90
Самая обонятельная. И привлекательная

justintimberlake.com

GIVENCHY

RWD

PLAY

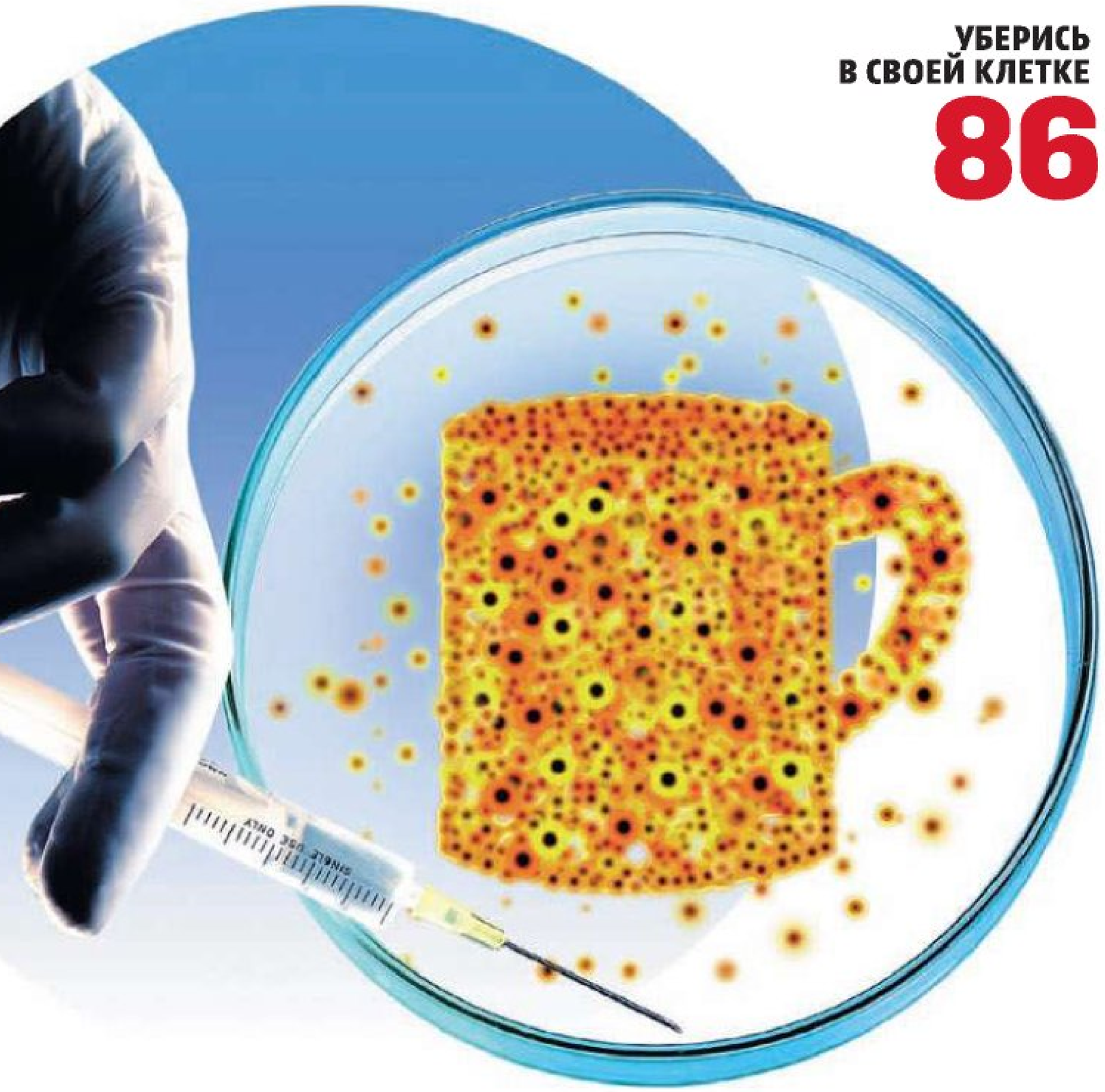
FFWD

Новый аромат для Неё

ДЛЯ НЕЁ ДЛЯ НЕГО

«Селдико» – Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

СОДЕРЖАНИЕ | 02.2011



УБЕРИСЬ В СВОЕЙ КЛЕТКЕ
86

GUIDE TO STYLE

182 ЗАПЛАТКИ НА ЛОКТЯХ
На пиджаках и не только

ГАРДЕРОБ
186 МОРСКОЙ БОЙ
Образец стиля sport casual

ДЕЛО ВКУСА
194 СОЛДАТЫ УДАЧИ
Парфюмерные новинки

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
196 ТВОЙ АРСЕНАЛ
Средства по уходу за кожей

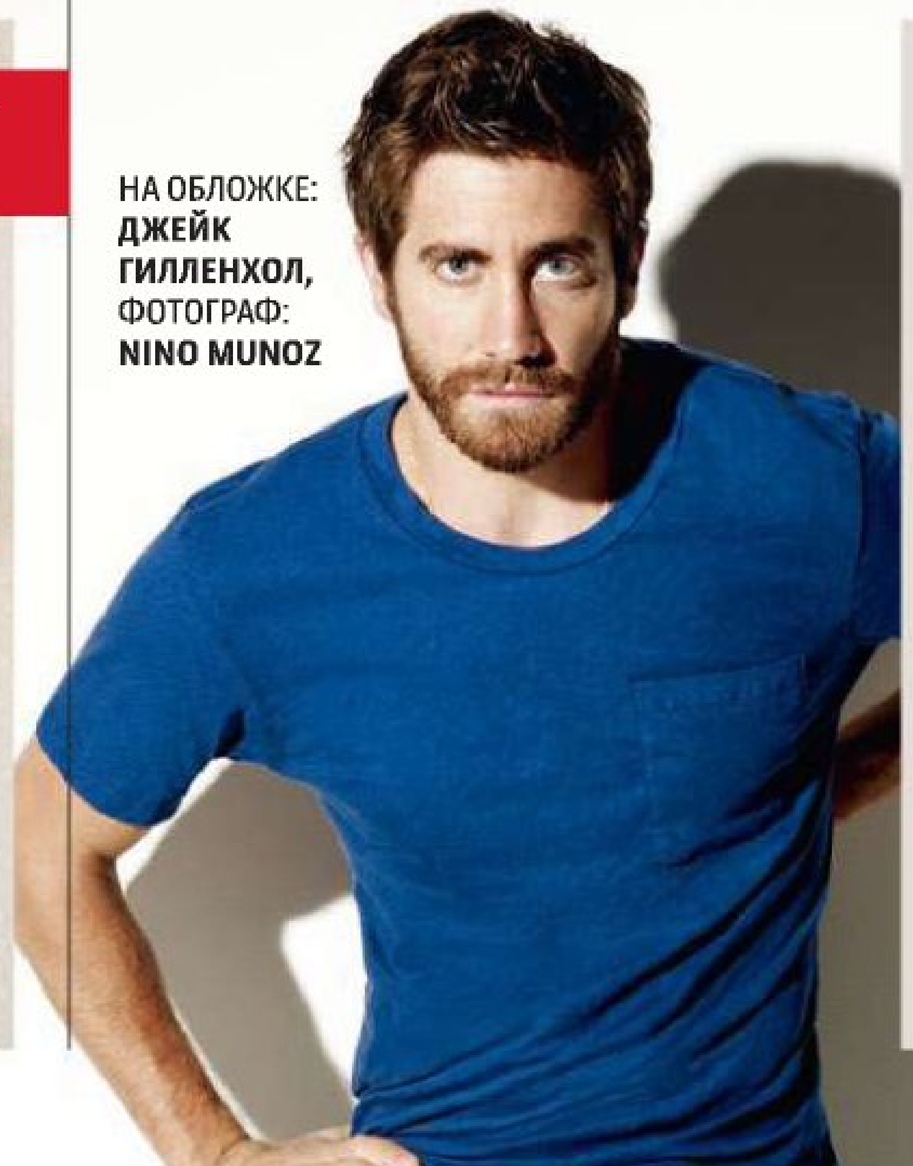
ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
198 APPLE IPAD
200 ТАБЛЕТКИ СЧАСТЬЯ
Гид по планшетным компьютерам

ТЕСТ-ДРАЙВ
204 ЗДОРОВЫЙ МАЛЫЙ
MINI Countryman

206 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

После тренировки хорошо курица
56



НА ОБЛОЖКЕ:
ДЖЕЙК ГИЛЛЕНХОЛ,
ФОТОГРАФ:
NINO MUNOZ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

28 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
30 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
32 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
36 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
44 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
46, 48 И 50 БЮЛЛЕТЕНЬ
74, 106 И 158 ИМПУЛЬС
76 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
208 НОВОСТИ
216 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
218 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

реклама

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

Chronomat 01

компания Breitling создала хронограф par exellence

Корпус с идеальными пропорциями, исключительного качества механизм: компания Breitling выпустила эксклюзивный инструмент, призванный стать эталоном среди механических хронографов. Необычный, мужественный дизайн. Сочетание мощи и элегантности. Максимально прочные и функциональные часы Chronomat 01 созданы специально для тех, кто хочет достичь совершенства. Эта первоклассная спортивная модель оснащена целиком разработанным и собранным в мастерских компании Breitling, супернадежным механизмом Caliber 01 с оригинальной и инновационной архитектурой. Наделив модель Chronomat 01 утонченным дизайном и непревзойденным качеством компания Breitling абсолютно изменила концепцию механического хронографа.

Мануфактурный механизм Breitling Caliber 01. *Хронограф с колонным колесом и вертикальным соединением. Сертифицированный хронометр. Механизм с автоподзаводом, запас хода более 70 часов. Запатентованная система обнуления. Календарь с возможностью корректировки в любое время суток. 47 камней.*

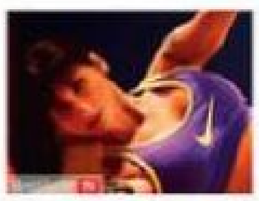
BREITLING RUSSIA&CIS

Официальный Дистрибьютор и Сервисный Центр
127055, Москва, БЦ „Baker Plaza“
Бутырский Вал, д.68/70

MHEALTH.RU

Men's Health TV

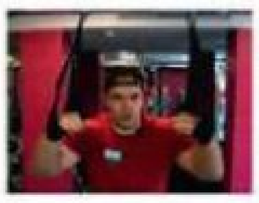
Видео-энциклопедия фитнеса: Фитнес-онлайн, выпуск 52
14.12.2010 комментариев
Очередная порция фитнес-мудрости! Уже посложнее!



Видео-энциклопедия фитнеса: Фитнес-онлайн, выпуск 51
06.12.2010 комментариев
Домашний вариант круговой тренировки. Минимум оборудования — максимальный эффект!

Экстрим: Сильный человек
18.11.2010 комментариев
Тимофей Брагин порвет сейчас всё!

Видео-энциклопедия фитнеса: Фитнес-онлайн, выпуск 50
17.11.2010 комментария
Юбилейный выпуск видео-энциклопедии от фитнес-редактора Men's Health Дмитрия Смирнова!



Видео-энциклопедия фитнеса: Фитнес-онлайн, выпуск 49
09.11.2010 комментариев
Как правильно разминаться? В каких случаях применяют повторы "до отказа"? Какие подходы использовать для наращивания массы?

Экстрим: Menergy Rookie Challenge
09.11.2010 комментариев
Смотри видео с финала масштабной серии контестов Menergy Rookie Challenge.

Всегда в эфире *mhealth.ru/video/*

Новости

Начни день со свежих разведданных

Будь готов к бою с реальностью!

"Электронные сигареты, позиционируемые как безвредные, на самом деле могут нанести серьезный вред твоему здоровью".
Доставили: специалисты из Калифорнийского университета

"Антибактериальное мыло может стать причиной ослабления иммунной системы и, как следствие, появления различных аллергических реакций".
Доставили: специалисты из Института биодизайна в Университете штата Аризона

"Нехватка сна делает тебя менее привлекательным для противоположного пола!"
Доставил: Джон Аксельсон из Каролинского института

"Хеликобактерии и модифицированный вирус гриппа будут применять для лечения аллергической астмы".
Доставили: ученые из медицинской школы Гарварда

"Чрезмерное стремление к чистоте может быть одной из причин распространения депрессии в современном обществе".
Доставили: ученые из Университета Эмори

"Длительные велосипедные прогулки могут привести к серьезному ухудшению качества спермы!"
Доставили: ученые из Университета Бостона

"Регулярное потребление рыбы и морепродуктов, богатых кислотами омега-3, позволит тебе сохранить отличное зрение до самой старости".
Доставили: ученые Университета Майами

Новые сводки ежедневно на *mhealth.ru/news/*

СЕКС | ЗДОРОВЬЕ | ФОРМА | ЕДА | ЖИЗНЬ

То, что не прочтешь в журнале

ТЕСТ ДО СЕКСА ДОВЕДЕТ

Ответь на вопросы теста и узнай, правильно ли ты поведешь себя, попав на заповедную территорию — домой к девушке.
mhealth.ru/sex/944239/

НОВЫЙ ЛИСТ КАЛЕНДАРЯ

Честные рассказы бывших корпоративных моделей: как повлияли на их карьеру съемки для новогодних эротических календарей.
mhealth.ru/sex/923704/

НЕКОМПЕТЕНТНЫЕ ОРГАНЫ

Что делать, если остался без аппендикса, глаза, желчного пузыря, легкого, почки, селезенки, уха или яичка.
mhealth.ru/health/organizm/

КАК НЕ ОТРАВИТЬСЯ...

...ветчиной, дыней, зеленым салатом, курицей, персиками, сосисками, устрицами, мясным фаршем и яйцами.
mhealth.ru/diet/ration/

AMBRÉ

ПРИВИЛЕГИЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

Baldessarini

BALDESSARINI

Реклама. Балдессарини. Амбра.

журнал Men'sHealth®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Александр Беляев, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов, Евгений Коган
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор Наталья Ерофеева
Дизайнеры Алексей Яковлев, Николай Егоров
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта
Алексей Цыганов
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова
Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Александр Баранов, Евгений Дворецкий, Александр Догаев, Ириней Калачев, Григорий Колядин, Алексей Курбатов, Анастасия Ладатко, Дмитрий Лигай, Анастасия Рослова, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджер проекта Men's Health Adventure
Юлия Васильева
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков,
Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Иванова,
Кирилл Паршин
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова

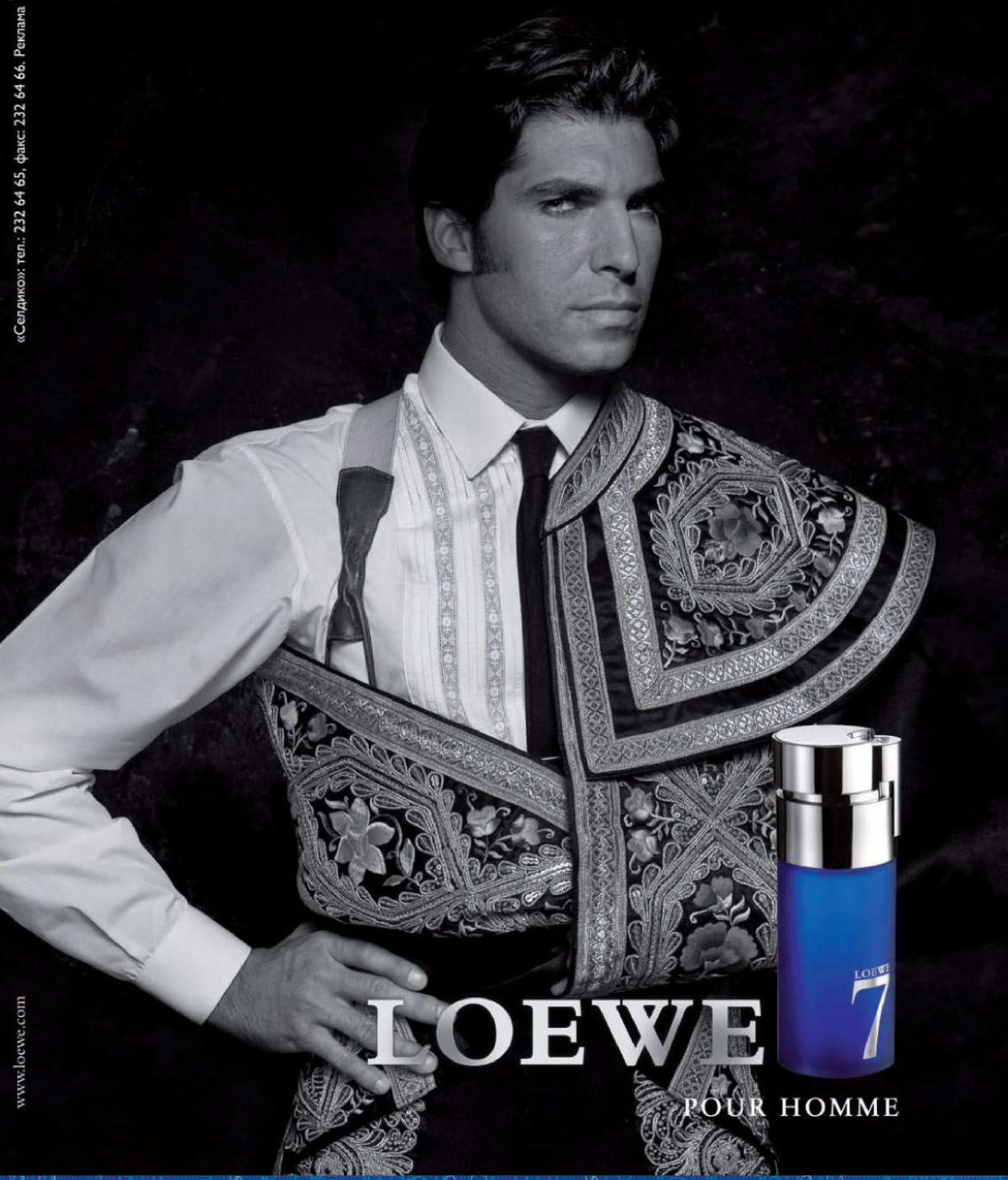
Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health – ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04.**Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ТК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87. **Казахстан:** ООО "Бурда Алатау Пресс", т.: 8-10-727-279-24-37.

«Селдико»: тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66. Реклама



ТОЛЬКО В ЛЭТУАЛЬ
www.letoile.ru
8 800 200 2345

журнал
Men'sHealth®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames

© 2011 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Francois de Guillebon
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 295 000 экземпляров.
Февраль 2011 (№148)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 18.01.2011
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"

Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

РЕКЛАМА

Elegance is an attitude*

О. Меньшиков

Олег Меньшиков

LONGINES®

www.longines.com – * Элегантность как стиль жизни

Longines Admiral

Москва бутик Longines ТЦ «Смоленский Пассаж», Смоленская площадь д. 3, тел. +7(495)775-85-44
Санкт-Петербург бутик Longines Невский пр., д. 137, тел. +7(812)717-00-61
Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп(РУС)» Юридический адрес: 121099, Москва,

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ТЫ ДЕРЖИШЬ В РУКАХ ЖУРНАЛ, ПОСВЯЩЕННЫЙ ОПТИМИЗМУ. ПОЧТИ В КАЖДОЙ СТАТЬЕ НАПИСАНО, ЧТО БЫТЬ ОПТИМИСТОМ — ХОРОШО. И МНОГИЕ ИЗ ТЕХ, КТО ДЕЛАЕТ ЖУРНАЛ, С ЭТИМ СОГЛАСНЫ. МЫ РЕШИЛИ СПРОСИТЬ ГЕРОЕВ НОМЕРА, КЕМ ОНИ СЕБЯ СЧИТАЮТ — ОПТИМИСТАМИ ИЛИ ПЕССИМИСТАМИ, И БЫВАЛО ЛИ ТАК, ЧТО ИМ ЭТО МЕШАЛО ЖИТЬ.

1

АЛЕКСАНДР ДОГАЕВ

ФОТОГРАФ, ОПТИМИСТ

Бывает, я переоцениваю свои силы и возможности. Однажды при поездке на мотоцикле в Ладак (это в Индии) я был уверен, что смогу увезти все необходимые вещи с собой. А мотоцикл просто не поехал. Но ничего, как-то справились.

2

КАРИНА БАШАРОВА

ПСИХОЛОГ, КОУЧ, ОПТИМИСТ

Однажды я подала документы на три образовательные программы с конкурсом примерно 500 человек на место и спокойно собралась на дачу. Каково же было мое изумление, когда по возвращении меня пригласили учиться и работать в Швецию, США и Японию одновременно, и везде требовался ответ немедленно. Очень много времени понадобилось потом, чтобы их всех посетить по очереди.

3

ИЛЬЯ ПОПЕНКЕР

ПРОДЮСЕР КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР, ОПТИМИСТ

Уверен, что лучше смеяться без причины, чем без нее же плакать. Но в последнее время стараюсь избегать веселых комментариев хотя бы на совещаниях. Потому что коллектив у нас творческий, все быстро забывают про насущную проблему, превращая обсуждение важных вопросов в КВН — в результате пятиминутные летучки затягиваются до бесконечности.

4

ГЕОРГИЙ ТОТИБАДЗЕ

ХУДОЖНИК, ОПТИМИСТ

Когда был моложе, выступал в составе сборной России по карате. На одном чемпионате я должен был выступать против сильного противника. У меня в это время ребенок родился, я не спал толком несколько дней и вообще не тренировался. Но подумал: “Выступлю отлично, ничего страшного”. Еле-еле выстоял, чуть не проиграл. По-хорошему, конечно, надо было вообще отказаться.

5

ПОВИЛАС ВАНАГАС

БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА 2000 ГОДА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ, ОПТИМИСТ

Иногда у меня, конечно, проскакивают нотки пессимизма, но редко. Зато могу точно сказать — пессимизм как некое болезненное восприятие жизни может мешать, а оптимизм — это здоровый взгляд на вещи. А здоровье изначально неспособно мешать, оно может только помогать.

ФОТО: PHOTOXPRESS

Реклама

Поиграем?
ML Grand Edition

www.mercedes-benz.ru

Mercedes-Benz

ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ

Когда я покупаю жене золотое украшение, утешаю себя так: “Да ладно, в случае голода поменяем на хлеб”.

Если мне не хватает денег до зарплаты, я вынимаю из шкатулки кредитную карточку — на этот случай она и лежит.

Если будут пробки — поеду на метро.

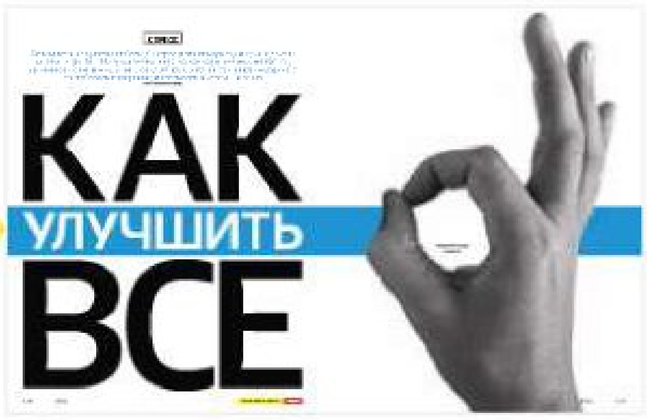
А если пробки будут совсем страшные, готов переехать из Москвы на Курилы. Я уже все продумал — буду ловить палтуса и собирать целебные корешки. В своей жизни я — сначала волею пославшего мя отца, а потом и сам — сменил уже шесть городов проживания, вытерплю и седьмой.

А если станет совсем невмоготу, я в любой момент могу застрелиться. Шутка (на самом деле цитата из Хемингуэя, чтобы дать понять — я начитанный, и если попрут из Men’s Health, пойду работать литературным критиком).

И так далее. В этом номере МН много текстов, настаивающих, что в этой жизни нужно быть оптимистом. Это правда, лучше улыбаться, чем ныть. Также в номере есть много советов, как заставить себя верить только в хорошее и не бояться будущего. От себя добавлю лишь один, мой личный способ. Чтобы стать если не жизнерадостным идиотом, как Мэттью Макконахи (см. стр. 100), то хотя бы просто уравновешенным человеком, я всегда планирую запасной вариант развития событий. Если что-то вдруг пойдет не так, у меня за пазухой — вторая колода.

Если не яблоко, то груша.
Если не Пушкин — то Лермонтов.
Не Beatles — Rolling Stones.
Не кофе — так чай.
Список продолжи сам.

Кирилл Вишнепольский



4 ФАКТА ОБ ОПТИМИСТАХ

“Оптимисты лучше всего переносят боль. После фокуса с ледяной водой они оценивали свои мучения на полбалла ниже, чем другие участники опыта”.
Стр. 126

“Мозг этих людей автоматически подавляет мысли о плохом. У них в голове есть что-то вроде предохранителя”.
Стр. 127

“На новом месте у оптимистов тоже все складывалось неплохо. За каждые три балла (оптимизма) они получали 10% прибавку к вероятности быть повышенными в первый же год работы”.
Стр. 128

“Стоило команде начать проигрывать, как пессимисты принимались психовать — результативность их пасов падала до 40%. А оптимисты продолжали спокойно делать свое дело”.
Стр. 128

L'EAUPAR

KENZO

для него и для неё

www.kenzo.com

«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

КОГДА КОИТУС МОВЕТОН

ПИСЬМО МЕСЯЦА

СОВЕТЫ ИЗ РАЗДЕЛА “ЭКСТРА” по организации быстрого секса оказались как нельзя кстати — после просмотра сцен с Джессикой Альбой в фильме “Мачете” сразу вспомнил про ваши предписания. Моя единоверная, запускавшая в тот момент стиральную машинку, действительно восприняла мой порыв как показатель ее сексуальности. И экспансия продолжилась в ванной и на холодном кафеле. И волки сыты, и овцы целы. Пристрастился сам включать стиральную машинку и знаю, что такое интенсивная стирка и отжим. А вот статья “Леди и джентльмены” разочаровала. Ну как лучший мужской журнал может пропагандировать или хотя бы описывать прелести sex parties — ведь именно из-за погони за двумя зайцами у нас, занятых мужчин, убегают оба! Конечно, надо вдоволь нагуляться, но заниматься коитусом на глазах у всех — как минимум моветон. Да и к тому же резиновое изделие №2 не всегда спасает. Как бы то ни было, ждем продолжения азбуки секса и увеличения мощности стиральных машинок.

Автор “Письма месяца” в марте получит ботинки из коллекции Timberland Earthkeepers.

МАКСИМ ЧИЧУЛИН

МН: Максим, продолжение азбуки секса получи прямо в этом номере. А за письмо тебе приз — плавательные шорты Vilebrequin, модель Moorea.

ОТЕЦ И ДЕВУШКИ

МН, привет!
Ты, кажется, знаешь меня полностью, и в особенности мои проблемы. Может, ты шпионишь за мной? Вот тебе примеры. Мои родители хотят развестись, и тут я задумался: “А что дали мне они?” Мама, конечно, была со мной постоянно, в отличие от отца, я ее и любил больше. Но я покупаю МН за декабрь — и о чудо! На стр. 150 — статья “Уроки наших отцов”. Я понял, что отец был не так уж и плох. Он меня научил, наверное, самому главному — делать все самому и надеяться только на себя. Ноябрьский номер, стр. 186, статья “Смерть и жизнь Ника Чисхольма”. Она заставила меня доводить дела до конца. И если уж и не получается победить, то бороться до самого финиша. Пусть ты проиграешь, но ты боролся.

А девушки? Статья сентябрьского номера “Точно даст”, стр. 84, вообще сотворила чудеса. Да после ее прочтения я их всех практически насквозь вижу. Я всегда знаю, что они хотят, раньше, чем они узнают, кто я такой. Но здесь заслуга многих номеров журнала.

КОНСТАНТИН Ч., 20 ЛЕТ

КОММЕРЧЕСКИЕ ДАМЫ

Здравствуйте, создатели!
Рубрика “Женская логика” с Ариной Винтовкиной, несомненно, величайший прорыв за всю историю русской версии. От нее сплошная польза! Чувствуется богатый жизненный опыт ведущей и искреннее желание помочь. Теперь о главном. В последнее время мне стало казаться, что всем гражданам, а особенно женщинам, надо только одного — бабла. В каждой очаровательной головке слышится мне меркантилизм, любое пылкое сердечко отбивает о материальных ценностях. Фактически дамы стали откровенно (и в глубине души) коммерческими. А поцеловать?! А хуже всего, что уходит не просто уважение и доверие к прекрасному полу, но и влечение.

ЕВГЕНИЙ, 1980 Г.

ПОЛЬЗА ОТ БУТЫЛКИ

Уважаемая редакция, большое спасибо за статью про офисный фитнес. После прочтения статьи я оглядел офис, в котором работаю, и подметил, что еще кое-что можно использовать для тренировки. Большие емкости с питьевой водой, которую обычно привозят в офис, хорошо подходят для нагрузки на плечи (у некоторых бутылей есть ручки, получаются как гири). К какой-либо трубе (у меня это ножка стула, на котором сижу) можно прикрутить эластичный бинт — его тоже хорошо использовать для тренировок. Проделывая все это (особенно поднимая тяжелые, как гири, по 20 кг, бутыли с водой), можно заслужить восхищенные взгляды прекрасной половины офиса! Ну а как воспользоваться этим с пользой для здоровья, все читатели МН и так знают =) Мужчины, работайте с пользой для здоровья!

СТЕПАН

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

Реклама. Босс ботлд. Ночь

BOSS
HUGO BOSS

BOSS BOTTLED. NIGHT.
АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН.
ПРЕДСТАВЛЯЕТ РАЙАН РЕЙНОЛДС

ПРИГОТОВЛЕН КО ДНЮ. ГОТОВ К НОЧИ. BOSS BOTTLED
И НОВЫЙ BOSS BOTTLED NIGHT. АРОМАТЫ ДЛЯ МУЖЧИН.

НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ жена перестала звать меня в театры и музеи и на мастер-классы по валянию из шерсти. В обмен я получил реноме малокультурного человека, не стремящегося к самообразованию.

В сущности, я человек ко многому равнодушный, но это "малокультурный" меня задевает. Я категорически не согласен, будто бы от посещения театров и музеев человек становится лучше. По мне, побелка потолков иногда дает куда более важный культурологический опыт, чем осмотр картин импрессионистов. От побеленного потолка остается, во-первых, сам потолок, а во-вторых, ощущение полезного дела. А от импрессионистов и примитивистов у нормального человека только голова начинает болеть — ведь совершенно непонятно, как это может стоить миллион долларов!

Мне противостоит сильный враг — идеология, выдуманная людьми, склонными к созерцанию. Но мой опыт говорит: чтобы достичь просветления, не обязательно ходить на выставки и спектакли. Я был в театре трижды, и трижды это заканчивалось скандалом. Первый раз я отправился туда, когда заканчивал школу, — чтобы получить зачет по культурологии. В театре драмы шла комедия положений на французской почве. Мы с товарищем мужественно просидели в буфете полчаса. Потом пробрались на пустой балкон. Актеры бегали по сцене, внизу смеялись. В этот момент я случайно задел недопитую банку колы, забытую какими-то ценителями прекрасного. Банка свалилась и тихо покатилась по карнизу балкона, расплескивая напиток на головы горожан.

— Бл...! Бл...! Бл...! — один за другим удивлялись театралы. Мы спрятались за стенкой балкона и сидели там, пока нас не выгнал администратор.

Второй раз я посетил обиталище Мельпомены лет через пять — мне следовало написать рецензию на "Ромео и Джульетту". Среди прочего я отметил, что в первом акте Джульетта была в трусах, во втором — без. Я нашел в этом глубину мысли, дерзкий вызов канонической трактовке, но писать про трусы Джульетты мне не позволили. И отправили на выставку сельскохозяйственной техники.

В третий раз я побывал в театре на спектакле, ни названия, ни сюжета которого не помню. Меня разбудили овации, когда актеры уже кланялись. Жена хмурилась и полдня со мной не разговаривала. Хотя некоторых, я видел, не разбудили и аплодисменты.

В музее, конечно, лучше, чем в театре, — там можно встать, походить. Из музея можно незаметно убежать. Как-то я, еще житель Сибири, оказался проездом в Петербурге. Стоял собачий холод, по Невскому фланировали румяные финны, а коренные петербуржцы попрятались у печек. Пройдя от "Маяковской" до "Гостиного двора", я нырнул в подворотню и вынырнул недалеко от Дворцовой. Шесть часов до обратного поезда я бродил по Эрмитажу, пытаясь согреться. Но грели только пышные фламандские барышни, да и то скорее душевно. Я пересмотрел все полотна, пересчитал столовую утварь императоров, заглянул в каждое окно — почему-то в каждом окне я видел бородатого мужика с медведем, они слаженно прыгали, чтобы не околеть. Вокруг меня по Эрмитажу ходили люди с белыми лицами, а на стульях с парчовыми спинками сидели седые старушки, печально кивая в такт своим заунывным мыслям. И до того мне стало тоскливо, что я кинулся прочь из музея прямо в жгучую стужу. Вышел, попрыгал вместе с мужиком и медведем, купил пирожок с картошкой у пробегающей бабушки, хлебнул коньяку, и стало мне хорошо.

Иногда человеку простая человеческая жизнь прекраснее любого высокого искусства — над ней он рыдает взахлеб и ей восхищается, забывая дышать. И не обязательно при этом считать его быдлом (понятно, жена?).

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК НАТАЛЬЯ ФОМИЧЕВА:
Если говорить о созерцании картин, то на физиологическом уровне цвет влияет на нервную систему и организм в целом. Под воздействием красного цвета ускоряется процесс заживления ран, синий снижает артериальное давление и уменьшает боль в воспаленных суставах, зеленый успокаивает, желтый является психическим стимулятором, а черный снижает сексуальную активность у мужчин. **На психологическом уровне цвета красной части спектра создают восторженное состояние, а синей — провоцируют грусть.** Людям, страдающим депрессией, психотерапевты рекомендуют посещать выставки импрессионистов, а произведения Рериха противопоказаны шизофреникам. Кроме того, созерцание картин и прослушивание классической музыки помогают снизить уровень алекситимии — расстройства, когда человеку сложно различать собственные эмоции и говорить о них. Алекситимии сильнее подвержены мужчины, так как в воспитании мальчиков большое внимание уделяется формированию у них эмоциональной сдержанности. Алекситимичные мужчины чаще других заболевают гипертонией, язвенной болезнью желудка, страдают от инфарктов и инсультов.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ/BANG-BANG

GIVENCHY MAN

НОВАЯ СИЛА ДЛЯ КОЖИ МУЖЧИНЫ

Пять мощных средств для защиты молодости кожи мужчины

Каждое средство из линии содержит активные высококонцентрированные ингредиенты для достижения максимального результата в самые короткие сроки.

Два эксперта в области борьбы с признаками старения: Разглаживающий гель для контура глаз Intensive Anti-fatigue Eye Lift и Укрепляющий крем против морщин Intensive Age-fighting Force.

Три основных средства для ежедневного ухода, чтобы быть всегда в форме: Крем для бритья с витаминами Pro-energizing Shaving Cream, Пилинг-гель Powerful Renovating Skin Peel и Увлажняющий крем с витаминами Pro-energizing Massive Moisturizer.

www.givenchy.com

ООО «Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ПРО НЕКОТОРЫХ БОКСЕРОВ ГОВОРЯТ: “У НЕГО СТЕКЛЯННЫЙ ПОДБОРОДОК”. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

АРТЕМ, НОВОСИБИРСК

ЭШ ШАРМА, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР ПО БОКСУ (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ):

Когда ты пропускаешь сильный удар в челюсть, у тебя в прямом смысле слова едет крыша. Сначала мозг по инерции врезается в заднюю стенку черепа, затем его отбрасывает вперед. Нервные ткани трещат по швам, но ты этого не чувствуешь — ты уже в глубоком нокауте. Про тех людей, кого проще отправить в нокаут, и говорят, что подбородок у них стеклянный. Впрочем, окончательного ответа, почему одних людей вырубить сложнее, чем других, все еще нет. До сих пор считалось, что определяющее значение имеет толщина черепа: боксеры с крепкими костями падали на ринг реже. Однако, судя по исследованию Государственной спортивной комиссии штата Нью-Йорк, стойкость к прямым ударам в челюсть формируется еще и на генном уровне. Несмотря на это, тренировать подбородок можно и нужно: здесь тебе помогут укрепляющие упражнения шейного отдела. К тому же ты должен научиться предчувствовать удар и быть готовым к последствиям.

МОСКВА БУТИК RADO, УЛ. ПЕТРОВКА, Д.30/7, ТЕЛ. (495) 650-58-94
SUBLIME BY BOSCO, ГУМ, КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ, Д.3, ТЕЛ. (495) 620-33-90
МАГАЗИН EUROTIME, СРЕТЕНСКИЙ Б-Р, Д.2, ТЕЛ. (495) 625-26-21
ТРЦ «ЕВРОПЕЙСКИЙ» ПЛ. КИЕВСКОГО ВОКЗАЛА 1, 1-Й ЭТАЖ, АТРИУМ «РИМ» САЛОН «ТАЙМ АВЕНЮ» ТЕЛ. 225-73-54
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ БУТИК RADO, НЕВСКИЙ ПР-Т, Д.137, ТЕЛ. (812) 717-59-39
ЕКАТЕРИНБУРГ САЛОН ШВЕЙЦАРСКИХ ЧАСОВ «СТУДИЯ ВРЕМЕНИ», УЛ. РАДИЩЕВА, Д.10, ТЕЛ. (343) 356-04-58
ВОЛГОГРАД БУТИК «КЛЕОПАТРА», УЛ. КОММУНИСТИЧЕСКАЯ, Д.10, ТЕЛ. (8442) 33-43-50
НОВОСИБИРСК САЛОН ШВЕЙЦАРСКИХ ЧАСОВ «ЖЕНЕВА», УЛ. ВАТУТИНА, Д.107, СТЦ МЕГА, ТЕЛ.(383) 291-94-86
ИРКУТСК БУТИК «ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ», УЛ. БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦКОГО, Д.1-Б, ТЕЛ. (3952) 24-23-99
КЕМЕРОВО САЛОН «СТЕРХ», СОВЕТСКИЙ ПР-Т, Д.33, ТЕЛ. (3842) 75-37-27

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ООО «СВОТЧ ГРУП (РУС)», ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС 121099, МОСКВА,
НОВИНСКИЙ БУЛЬВАР, Д.3 СТР. 1, ТЕЛ. + 7 495 580 98 45, ФАКС + 7 495 580 98 48

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Через какое время после занятия в тренажерном зале пульс должен восстанавливаться до 70 ударов?

АЛЕКСАНДР ШЕВЧЕНКО

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Пульс, по идее, должен восстанавливаться минут через 5-15 в зависимости от интенсивности тренировки. Если через 5 минут после тренировки средней интенсивности пульс держится выше 100 ударов в минуту или если наутро после вечерней тренировки пульс выше обычного, то, на мой взгляд, лучше снизить интенсивность занятий, чем экспериментировать со своей сердечно-сосудистой системой.

Полезны ли магазинные креветки?

СТАС

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Если креветки океанские, то полезны. А если выращены в пруду, то могут содержать химические вещества и пестициды. Пестициды попадают в пруд с окружающих сельскохозяйственных полей. Внимательно читай надписи на упаковке.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

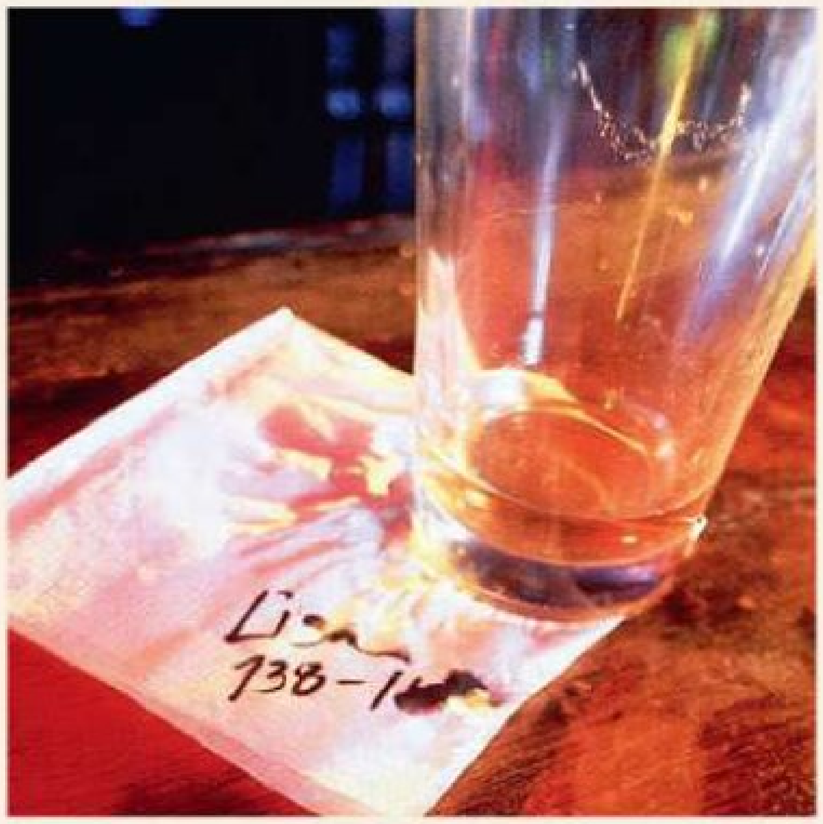
Я НЕКУРЯЩИЙ, А ДЕВУШКА КУРИТ. ГОВОРИТ, ХОЧЕТ БРОСИТЬ, НО НИКАК ЭТОМУ НЕ СОДЕЙСТВУЕТ. ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ? МАРСЕЛЬ НАРТЫНОВ

Воистину только некурящий человек может так издевательски написать "хочет бросить, но никак этому не содействует". Заведи себе какую-нибудь вредную привычку (не пение в ванной и раскладывание пасьянса "Косынка"). А потом попробуй от нее избавиться просто потому, что кто-то недовольно морщит нос. А если серьезно, то лучший способ бросить курить, опробованный десятком моих подруг, — забеременеть. В этом ты точно сможешь помочь подруге.

Мне не очень удачно сделали обрезание. Теперь у меня некрасивый член (сам шрам и уздечка). Секс был, всегда в темноте и без прелюдий. Скажите мне что-то утешающее.

ON

Я в своей жизни видела много разных членов, но ни один из... многих не показался мне настолько отвратительным, чтобы я сбежала, натянув трусы до ушей. И дело тут вовсе не в моем патологическом везении. А в том, что женщины вообще редко рассуждают о мужских половых органах с позиции "красивый — уродский". Все — традиционно — зависит от отношения. Проще говоря, если к члену прилагается мужчина, которому девушка симпатизирует, его член автоматически начинает казаться ей симпатягой. И наоборот: орудие любви подлеца, который воспользовался ее доверчивостью (степенью опьянения), а потом не перезвонил, отпечатается в ее памяти как нечто омерзительное. Поэтому ты абсолютно прав, приучая девушек к себе в темноте. Для одноразового пересыпа иллюминация и долгие прелюдии необязательны (а вот презерватив, который выполняет и маскировочную функцию, наоборот). А если/когда между тобой и девушкой начнет возникать некое подобие отношений, степень ее лояльности к твоему шрамированному бойцу будет достаточной. Если же тебе достанется подруга с не слишком богатой половой биографией, всегда можно убедить ее, что именно "это" и есть эталон и гений чистой красоты.



Познакомился в баре с девушкой (она там работает). Сама оставила мне свой номер. Предложил встретиться — сначала отказалась, сославшись на плотный график работы, а теперь телефон не отвечает. Что происходит?

ОЛЕГ

Некогда. Передумала. Решила, не такой уж ты и симпатяга, как ей показалось тогда, после трех по 50 в конце тяжелой смены. И вообще, женщины, которым сложнее найти причины отказаться, чем согласиться (а не наоборот), обычно идут работать не барменшами, а в службу эскорта.

1,5 месяца назад я впервые в жизни увидел 2 лиловые полосы на заветной пластинке. Радость сменилась желанием окутать жену и ребенка максимальным комфортом в эти 9 месяцев. Как себя вести?

МАКС П

Что бы она ни творила — а закидоны случаются с 9,5 из 10 беременных, — повторяй про себя: "Это говорит/делает не она, а ее гормоны". Хотя, мне кажется, у мужчины, способного написать фразу "окутать жену и ребенка максимальным комфортом", это получится естественно и непринужденно. Да, и принимай поздравления, папаша!

SHIFT_the way you move

NISSAN

НОВЫЙ NISSAN MURANO

ВПЕЧАТЛЯЯ ГОРОД ЭЛЕГАНТНОСТЬЮ

- Обновленный дизайн
- Стеклянная крыша с люком
- Вариатор Xtronic CVT
- Аудиосистема Bose® с 11 динамиками и DVD-проигрывателем
- Камера заднего вида
- Электропривод багажной двери
- Навигационная система
- Подогрев передних и задних сидений
- Развлекательный центр для пассажиров заднего ряда[1]

www.nissan.ru

[1] Перечисленные опции входят не во все комплектации.
[2] Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

NISSAN FINANCE
специальная кредитная программа

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ
8 800 200 59 90

NISSAN ASSISTANCE[2]
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Почему в витаминных комплексах отсутствует витамин U? Слышал, что он полезен для профилактики заболеваний ЖКТ.

НИКИТА КОВРОВ

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Хороший вопрос, но, скорее, не ко мне, а к производителям витаминов. Я думаю, потому, что он находится в избытке в обычных продуктах питания и авитаминоза U не бывает.

По утрам у меня коричневые слюни в сочетании с небольшой горечью. Десны вроде бы в порядке. Общее самочувствие хорошее. Что это может быть?

КАПИТАН СИРОТА, 23 ГОДА

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Тебе нужно пойти к гастроэнтерологу. Он, скорее всего, назначит тебе обследование — гастродуоденоскопию. Проще говоря, придется тебе проглотить трубку, чтобы врач-исследователь увидел собственными глазами, что происходит у тебя в пищеводе, желудке и двенадцатиперстной кишке. Вдруг там язвенная болезнь или гастродуоденит, например? Специалист поставит точный диагноз и предложит тебе подходящее лечение.

Какое воздействие оказывают на глаза частые походы в 3D-кинотеатры?

АЛЕКСАНДР ПАРФЕНОВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Есть данные, которые говорят о том, что после просмотра фильма в специальных поляризационных очках люди жаловались на дискомфорт, головную боль и трудности с адаптацией глаз к окружающей обстановке. Некоторые офтальмологи считают, что в течение первых 15 минут просмотра мышцы хрусталика расслабляются, и это сказывается на них положительно. Но потом происходит снижение цветочувствительности, и уже через 20–40 минут после просмотра может наблюдаться дискомфорт и даже головокружение, особенно у людей, склонных к укачиванию. Но данных о том, что в результате частого просмотра 3D-фильмов ухудшается зрение, пока нет.

Вот заметил странную вещь: стал мыть голову шампунями от перхоти. Вроде помогает, но уже без этих шампуней не обойтись. А если перестаешь ими пользоваться, то перхоти становится еще больше. Может, есть народные средства?

АЛЕКСЕЙ ЦЫБИНКОВ

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Возможно, ты пока не подобрал тот шампунь, что подходит именно твоему типу волос. Посоветуйся с парикмахером. А еще лучше — с дерматологом, ведь причины появления перхоти могут быть разные. Народные рецепты существуют. Самый известный: делай отвар из листьев крапивы и втирай в кожу после мытья головы. Крапива помогает не только от перхоти, но и от выпадения волос. Пока свежая крапива не выросла, подойдет герань, особенно если тебя беспокоит зуд. Надо взять 10 капель настойки герани (продается в аптеках) и влить их в чайную ложку шампуня. Помой этой смесью голову. Можжевельник, один из замечательных антисептиков, тоже помогает регулировать активность сальных желез, из-за которых и появляется перхоть. Бери 10 капель настойки можжевельника, разбавь его 1 ч. л. шампуня и втирай в голову массажными движениями. По окончании процедуры смывай все так, как обычно моешь голову.

Как лучше добить небольшой оставшийся жир на боках? Я сижу с июня на циклической диете и отлично прорельефился, но хотелось бы добить бока...

ЕВГЕНИЙ

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Обруч работает лучше всего. Крутить его надо по 10 минут в каждую сторону, желательно вечером. После этого нельзя ничего есть. Если голоден — белковый коктейль или белковый батончик. Бока уйдут, кубики проявятся через две недели.

ОДНИМ СЛОВОМ

КАКОЙ САМЫЙ БЫСТРЫЙ И ПРОСТОЙ СПОСОБ УСПОКОИТЬ ЛИЦО ПОСЛЕ БРИТЬЯ, ЕСЛИ ПОД РУКОЙ НЕТ БАЛЬЗАМА?

ЛЕД

Протри кожу кусочком льда в течение 15 секунд после бритья, чтобы уменьшить приток крови и заставить волосяные фолликулы сжаться. Это снимет покраснение и сузит поры, уменьшая раздражение.

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

MARC JACOBS

BANG

MARCJACOBSBANG.COM

ФОТОГРАФИЯ МАРКА ДЖЕЙКОБСА ВЫПОЛНЕНА ЮРГЕНОМ ТЕЛЛЕРОМ

ООО «Коти Бьюти». Реклама. Товар сертифицирован.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ЕСТЬ ЛИ СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТУПНЕЙ И ПАЛЬЦЕВ НОГ? НЕ БЕСПОЛЕЗНЫ ЛИ ОНИ?

ИГНАТ, 31 ГОД, ЧЕЛЯБИНСК

МАЙКЛ ЙЕССИС, ПРЕЗИДЕНТ КЛУБА SPORTS TRAINING (КАЛИФОРНИЯ, США): Нет, не бесполезны. Укрепляя мышцы стопы, ты сможешь предотвратить травмы ног, бедер и спины. Повторяй предложенные упражнения 2-3 раза в неделю по одной или две минуты каждое, постепенно увеличивая их частоту и длительность. Но остановись, если вдруг почувствуешь боль.

БЕГ ТРУСЦОЙ БОСИКОМ

Бегай по плоской поверхности. Приземляйся на переднюю часть стопы, выставляя ногу немного вперед, и сразу же переноси вес тела на пятку. В результате твой бег станет более пружинящим. Потом попробуй то же самое на песке. Это укрепит пальцы ног.

ХОДЬБА НА ЦЫПОЧКАХ

Ходи на них босиком. Это укрепит мышцы, сухожилия и связки стопы.

СЖИМАНИЕ ПОЛОТЕНЦА

Положи полотенце на пол. Встань на край и сожми пальцами столько ткани, сколько сможешь. Потом переступи на несмятый кусок полотенца и продолжай упражнение, пока не дойдешь до его конца.

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ РЕЗИНКИ

Привяжи один конец резинки к неподвижному объекту, а второй — к ноге на уровне подушечки стопы. Сядь на пол и вытяни ноги так, чтобы резинка была натянута. Теперь тяни пальцы ноги к голени, используя резинку как эспандер. Повтори то же самое другой ногой.

ПЕРЕТАСКИВАНИЕ ШАРИКОВ

Сядь на стул перед разложенными на полу шариками — желательно мраморными или стеклянными. Пальцами ноги возьми столько шариков, сколько сможешь. Подними ногу и возьми шарики в руку. Повтори это упражнение другой ногой.

Правда ли, что, если побрить голову, это простимулирут рост волос и повысится густота шевелюры?

KOSTYA_LINCH

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.: То, что бритье головы неким особенным образом подчеркивает форму черепа, — это точно. А вот то, что стимулируется рост волос, — большой вопрос. Многие трихологи (то есть дерматологи, специализирующиеся "на волосах") считают, что это миф. На самом деле, росту и активности волосяных фолликулов могут способствовать всякого рода специальные раздражающие кожу средства, маски для кожи волосистой части головы и так далее. А что касается непосредственно роста, это видимость — просто после лысой головы короткие волосы смотрятся гуще.

Можно ли мне поднимать штангу или гантели (выполнять приседания, становую), если у меня варикозное расширение вен? Какие упражнения порекомендуете и что принимать?

ТАЛГА

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ: Такие упражнения выполнять не следует. Это может усилить варикоз. Тебе желательно заняться спортивной ходьбой. Из силовых упражнений лучше всего жим ногами, при условии что ноги выше таза. Можно также выполнять жим штанги лежа, но ноги должны быть на уровне тела или выше. Из БАД желательно принимать рыбий жир (улучшает эластичность сосудов). Ешь побольше петрушки и кинзы. В них много витамина К, а он полезен для сосудистой стенки.

ФОТО: JAMIE CHUNG, STUDIO 33, CORBIS/ФСА, PHOTOXPRESS, GETTY/FOTOBANK

Volkswagen Touareg.
Мощное предложение

Реклама

Volkswagen Touareg. Мощь, инновационность, безупречный комфорт и богатое техническое оснащение. И всё это за очень компактные 1,99% годовых по кредиту и 2,4% КАСКО! Мощно? Именно таким и должно быть предложение для мощного, престижного и комфортабельного Volkswagen Touareg.

Volkswagen Touareg. Мощное предложение, компактный процент.

КАСКО от 2,4%*
КРЕДИТ от 1,99%

Срок акции с 10 января по 28 февраля 2011 г.

Castrol
Volkswagen рекомендует Castrol

Das Auto.

Volkswagen Finance специальная программа кредитования

СБЕРБАНК

***Затраты КАСКО от 2,4%** – означает фактические затраты покупателя (процент от стоимости автомобиля) на страхование по КАСКО нового автомобиля Volkswagen Touareg сроком на 1 год, достигаемые за счет снижения цены на автомобиль. Условия акции рассчитаны и действительны при страховании в ОАО «АльфаСтрахование» (лицензия ФССН П № 223977) и ОСАО «Ингосстрах» (лицензия ФССН С № 092877) и при приобретении автомобиля за наличный расчет или в кредит через банки: ОАО «Сбербанк России» (генеральная лицензия ЦБ РФ № 1481), ЗАО «ЮниКредит Банк» (генеральная лицензия ЦБ РФ № 1), ОАО «Банк УРАЛСИБ» (генеральная лицензия ЦБ РФ № 30), ЗАО «БСЖВ» (генеральная лицензия ЦБ РФ № 2295), ООО «Русфинанс Банк» (лицензия ЦБ РФ № 1792). Предложение действует в период с 10.01.2011 г. по 28.02.2011 г. при условии наличия автомобилей у продавца. Подробная информация у продавцов – официальных дилеров Volkswagen, участвующих в акции, или по телефону справочной службы +7 (495) 797 44 44. Реклама.

1,99% переплаты означает величину затрат клиента, взявшего кредит по программе кредитования Сбербанка России «Автокредит» на покупку нового автомобиля VW Touareg с рекомендованной розничной ценой 1 900 000 рублей при одновременном предоставлении специальной цены официальными дилерами Volkswagen на приобретаемый с помощью кредитных средств Банка автомобиль, при получении кредита сроком 12 месяцев и первоначальном взносе за автомобиль 30% от рекомендованной розничной цены. Условия кредитования Банка: валюта кредита – рубли; сумма кредита не менее 45 000 рублей и не более 85% от стоимости приобретаемого автомобиля; срок кредита от 3 до 60 месяцев; процентная ставка при приобретении нового автомобиля от 13,5 до 15% годовых (в зависимости от типа приобретаемого автомобиля, срока и первоначального взноса по кредиту); комиссия за выдачу кредита – отсутствует. Досрочное погашение кредита: при аннуитетных платежах не ранее, чем через 3 месяца от даты, следующей за датой выдачи кредита, часть досрочно возвращаемого кредита – не менее 15 000 рублей; при дифференцированных платежах – в любой период пользования кредитом. Обеспечение по кредиту – залог приобретаемого автомобиля. Обязательно оформление страхового полиса КАСКО на весь срок кредита и ОСАГО. При погашении кредита через иные кредитные организации и платежные системы может взиматься комиссия за перевод средств. Неустойка за несвоевременное внесение платежа в счет погашения кредита – двукратная процентная ставка по договору с суммы просроченного платежа за период просрочки, включая дату погашения просроченной задолженности. Подробная информация – в отделениях Банка или по телефону справочной службы. ОАО «Сбербанк России», генеральная лицензия Банка России № 1481 от 30.08.2010 г., г. Москва, ул. Вавилова, 19, тел. 8 (800) 555 55 50 (звонки по России – бесплатно). www.sberbank.ru. Предложение ограничено и действует в период с 10.01.2011 г. по 28.02.2011 г. Реклама.

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

Тарифная опция «Оптимальная»

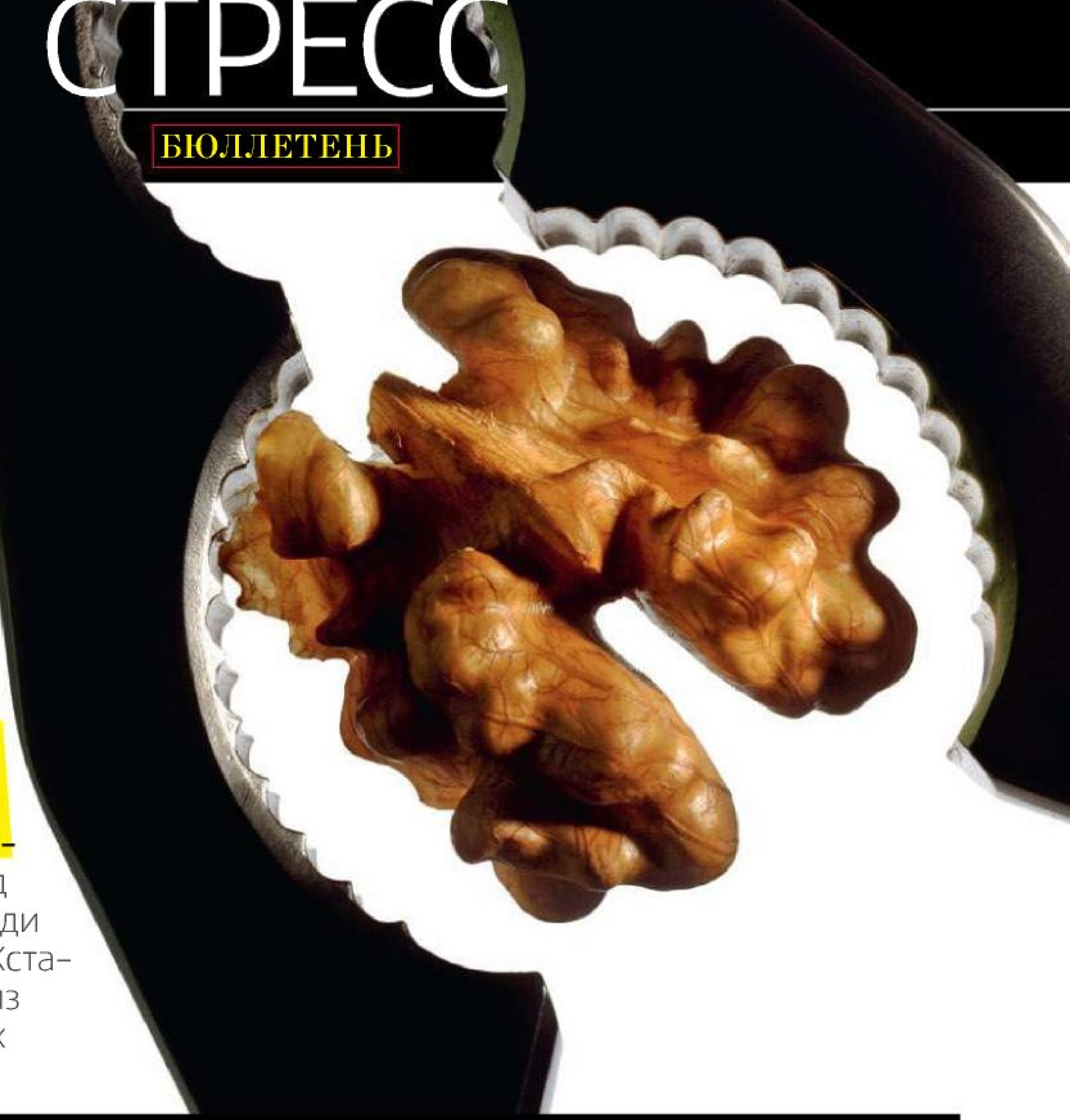
Безлимитный Интернет в твоем компьютере

Узнай больше 0500912
www.megafon.ru

МегаФон
Будущее зависит от тебя

СТРЕСС

БЮЛЛЕТЕНЬ



НА ОРЕХИ

Грецкие орехи и ореховое масло помогают справляться с эмоциональным напряжением. Согласно результатам исследования, проведенного в Университете Пенсильвании (США), **добавление грецких орехов в пищу способствует снижению кровяного давления в стрессовых ситуациях.** Съешь бутерброд с ореховым маслом — и иди разговаривать с боссом. Кстати, его делают не только из грецких орехов, но из них оно самое полезное.

НЕ ШУМЕТЬ!

Люди, которые работают там, где шумно, страдают от сердечных заболеваний в три раза чаще, чем те, кто трудится в тишине. Ученые из Университета Британской Колумбии (Канада) считают, что **шум провоцирует повышение уровня адреналина и кортизола, что вызывает сужение кровеносных сосудов.** Если рядом с тобой все время бьют кувалдой, просто купи беруши.

24%

ЛЮДЕЙ БОЛЬШЕ ПОДВЕРЖЕНЫ СТРЕССУ, ОРГАНИЗУЯ ЗВАНЫЙ ОБЕД, ЧЕМ ПРИХОДЯ НА СОБЕСЕДОВАНИЕ ПО ПОВОДУ НОВОЙ РАБОТЫ

After Eight Company (UK)

Самое банальное исследование месяца

Родители испытывают более сильный стресс в первый год жизни их ребенка, чем в последующие 11 лет

Medical Research Council, UK

БЕРЕГИ МАТЬ ЕГО

Согласно результатам исследования, проведенного в Kyushu University Institute of Health Science in Fukuoka (Япония), стресс матери заразен. Ученые в течение года наблюдали 223 женщин с детьми в возрасте от 2 до 12 лет и выяснили, что **материнский стресс передается ребенку и негативно влияет на его иммунную систему.** Щадя нервы своей жены, ты защищаешь и вашего ребенка.

paco rabanne

The new fragrance

1 MILLION

www.pacorabanne.com *Новый аромат.

Товар сертифицирован. Реклама. Рекламодатель ООО "ПУЧ РУС".

ХЛОПНИ ХЛОПЬЕВ

Исследователи из Университета Техаса (США) обнаружили, что **мультизерновые хлопья с молоком очень полезны после тренировки.** Хлопья восполняют растраченные запасы гликогена, а молоко помогает им в этом, являясь источником легкоусвояемого белка. Заменяй иногда хлопьями свою обычную курятину.

Самое банальное исследование месяца

Ходить на работу пешком полезнее, чем ездить на машине

University of Virginia

БЕГОМ ОТ ОЖИРЕНИЯ

Спорт помогает сбросить вес не только из-за сжигания калорий. Ученые из Университета Кампинаса (Бразилия) обнаружили, что **спортивные упражнения влияют на нейроны гипоталамуса, которые участвуют в управлении чувством насыщения,** и, таким образом, уменьшается потребление человеком пищи. Опять захотел есть? Просто побегай.

13%

НА СТОЛЬКО УЛУЧШАЛИСЬ КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ (ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ) У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ПОСЛЕ ГОДА ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫХ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Archives of Internal Medicine

ЕШЬ КАК РЫБА

Хочешь стать выносливее — ешь водоросли. Ученые из Национального Университета Чеджу (Южная Корея) считают, что **потребление бурых водорослей позволит тебе тренироваться на 30% дольше, улучшая кровоток и снижая выработку молочной кислоты.** Ищи в любой аптеке.

реклама

ETERNITY

AQUA

Calvin Klein

Аромат для мужчин

©2010 Calvin Klein Cosmetic Corporation ETERNITY AQUA®

Товар сертифицирован. ООО «Коти Бьюти»

ЛЕГКИЕ ЯГОДЫ

Добавь в утреннюю кашу горсть черной смородины — и ты сведешь на нет риск заболеть астмой, пишет журнал Molecular Nutrition & Food Research. Дело в том, что **эпигаллокатехин, который содержится в этих ягодах, помогает иммунной системе бороться с воспалением легочной ткани.**

ТЕМ, КТО ЛОЖИТСЯ СПАТЬ

Ученые Университета Лаваль (Канада) в течение 12 лет наблюдали 14 000 добровольцев. Вот печальная статистика: **количество смертей от несчастных случаев в группе, где принимали снотворные и успокоительные препараты, на 36% больше, чем среди тех, кто подобные лекарства не жаловал.** По мнению исследователей, это связано с влиянием этих медикаментов на реакцию и координацию движений, а также на механизм принятия решений.

Самое банальное исследование месяца

Заниматься самолечением опасно

Medical Research Council, UK

6,5

ВО СТОЛЬКО РАЗ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ СМЕРТИ ОТ ИНСУЛЬТА У ТЕХ, КТО СТРАДАЕТ АПНОЭ — КРАТКИМИ ОСТАНОВКАМИ ДЫХАНИЯ ВО СНЕ

Yale University School of Medicine

ПАРК ОБЕДЕННОГО ПЕРИОДА

Любой знает, что погулять в обеденный перерыв полезно. В частности, для того, чтобы дать мозгу отдохнуть и расслабиться. Но толку не будет, если ты прохаживаешься, скажем, по Тверской. Ученые Университета Мичигана (США) обнаружили, что только **волонтеры, которые 50 минут шагали по парку, слушая пение птиц и любуясь на деревья, после этого показали улучшение в тестах на внимательность.** А те, кто бродил среди машин и шумной толпы, остались на том же уровне, что и до прогулки.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ФСА/CORBIS, PHOTOXPRESS

www.vw-amarok.ru

Реклама

Volkswagen Amarok.
БОЛЬШЕ

Volkswagen Amarok*. Атлет и джентльмен, бродяга и трудоголик, он из тех, кто способен наслаждаться тончайшими оттенками заката в горах и разжечь костер от единственной спички. Дружба с ним может продолжаться долгие годы, неизменно оставаясь по-мужски крепкой и верной. Воплощение мужественности, он нетребователен, но щедр во всем – в размерах, инновационности, грузоподъемности, надежности, безопасности, комфортности, экономичности и т. д. И, несмотря на свою брутальную внешность, он по-европейски элегантен.

Volkswagen Amarok: больше драйва, больше впечатлений, больше возможностей, больше уважения.

Volkswagen Amarok.
Знает свою силу.

от 990 000 руб.

Официальный автомобиль организаторов ралли «Дакар»

Das Auto.

Дополнительная информация — **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.vw-amarok.ru**

*Амарок

Куда ты смотришь?

В ГЛАЗА СМОТРИ! ВО ВТОРОЙ СЕРИИ ЗАНИМАТЕЛЬНОГО ПУТЕВОДИТЕЛЯ МН ПО ЖЕНСКОМУ СУЩЕСТВУ РЕЧЬ ПОЙДЕТ ИМЕННО О НИХ.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

ДЕВУШКИ

ГЛАЗА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

Самый распространенный цвет глаз, и у женщин в том числе, темно-карий.

Исключение — Исландия. У 89% женщин с этого острова глаза зеленые или голубые.

Женский глаз похож на широкоугольный фотообъектив — он лучше видит то, что происходит в целом вокруг.

Мужское же зрение более прицельно (твой глаз — объектив-портретник). Правда, различие кроется не в самих глазах, а в мозге.

Риск потерять зрение в течение жизни у женщин в два раза выше.

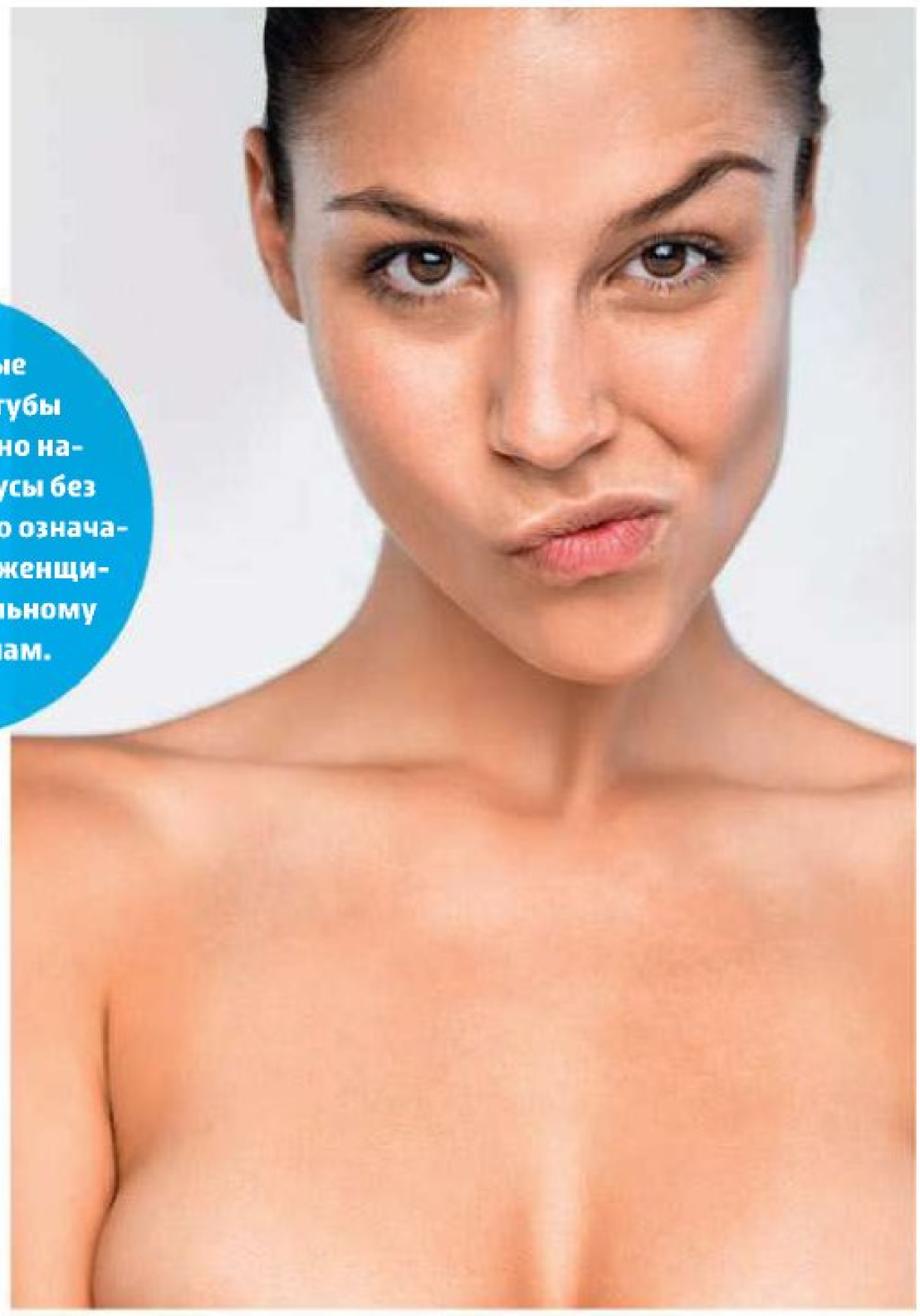
Во-первых, из-за того, что они дольше живут. Во-вторых, из-за большей подверженности офтальмоксерозу и дистрофии Фукса.

Когда в глаз попадает сперма, случается химический ожог.

Сперма — щелочная жидкость, именно поэтому она и повреждает слизистую. Будь аккуратнее, воплощая свои фантазии.

Ответная реакция

НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ ИМЕННО ТО, ЧТО ОНА ХОЧЕТ УСЛЫШАТЬ, — ИЛИ СДОХНЕШЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ.



Глаза, полные слез, надутые губы и демонстративно надетые на ночь трусы без кружева чаще всего означают, что ты ударил женщину по самому больному месту — по ушам.

ДИАЛОГ №1

Она: “Я очень толстая?” (Варианты: “Мне нужно похудеть?”, “Смотри, какой целлюлит!”, “Ты не бросишь меня, если стану еще жирнее?”)

Неправильный ответ: “Да/нет”. (Любой однозначный ответ априори неправилен: “нет” означает, что ты даже не вникал в ситуацию и вообще безучастный пень, “да” — что ты совсем ее не любишь.)

Правильный ответ: с удивленным лицом засыпь ее дополнительными вопросами. “Тебе кто-то посмел сказать, что ты толстая? Я лицо разобью этому лжецу!” или “Тебя что-то беспокоит? Я не вижу проблемных зон”. Надо дать женщине возможность самой поговорить о том, в чем она прекрасно разбирается. Как только плотину прорвет, можешь вернуться к своим мыслям или делам, но следи за мимикой и жестами — не дай бог тебе хоть легким кивком согласиться с тем, что она мелет про складки, дряблости и отсутствие упругости.

ДИАЛОГ №2

Она: “Ты что, сам не можешь взять пиво из холодильника?!” (На месте “пива” и “холодильника” может быть что угодно — ты лишь просил ее быстренько подать тебе что-нибудь.)

Неправильный ответ: “А тебе что, трудно?”

Правильный ответ: “Могу, но мне так приятно, когда ты заботишься обо мне! И получать пиво из твоих рук — это фантастика”.

ДИАЛОГ №3

Она: “Покупать или нет?” (О туфлях, платьях, пирожке и т.п.)

Неправильный ответ: “Реши сама”.

Правильный ответ: “Я думаю, что...” Выдави из себя хоть пару соображений по этому вопросу (как можно более аргументированных), ведь твоя задача — убедить даму, что тебе далеко не безразлично, заниженная или завышенная талия будет у ее новых колготок. И так проще подвести ее к отказу от покупки.

СМАЗКА, Я ТЕБЯ ЗНАЮ!

Что делать, если девушка есть, а смазки у нее нет. Любой не только мужчина, но и человек может попасть в ситуацию, когда желание заняться сексом разделяют все (он сам, его эрекция и девушка) — кроме гениталий партнерши, объявивших сухой закон. И лубрикантов под рукой нет. Зато есть...

...вазелин, кремы на жировой основе

− Разрушают латекс. При частом применении могут вызвать аллергию и даже нарушения в регенерации микрофлоры слизистой.

+ Можно применять с полиуретановыми презервативами.

...кремы на водной и силиконовой основе

− При частом применении могут вызвать аллергию и опять же нарушения в регенерации микрофлоры слизистой.

+ Можно использовать с латексными презервативами.

...слюна

− Содержит много бактерий, опасных для микрофлоры половых органов. Кстати, именно поэтому затевать куннилингус можно лишь в том случае, если ты очень тщательно следишь за гигиеной полости рта.

+ За нее не надо платить.

...кисель, гель для волос, жидкое мыло

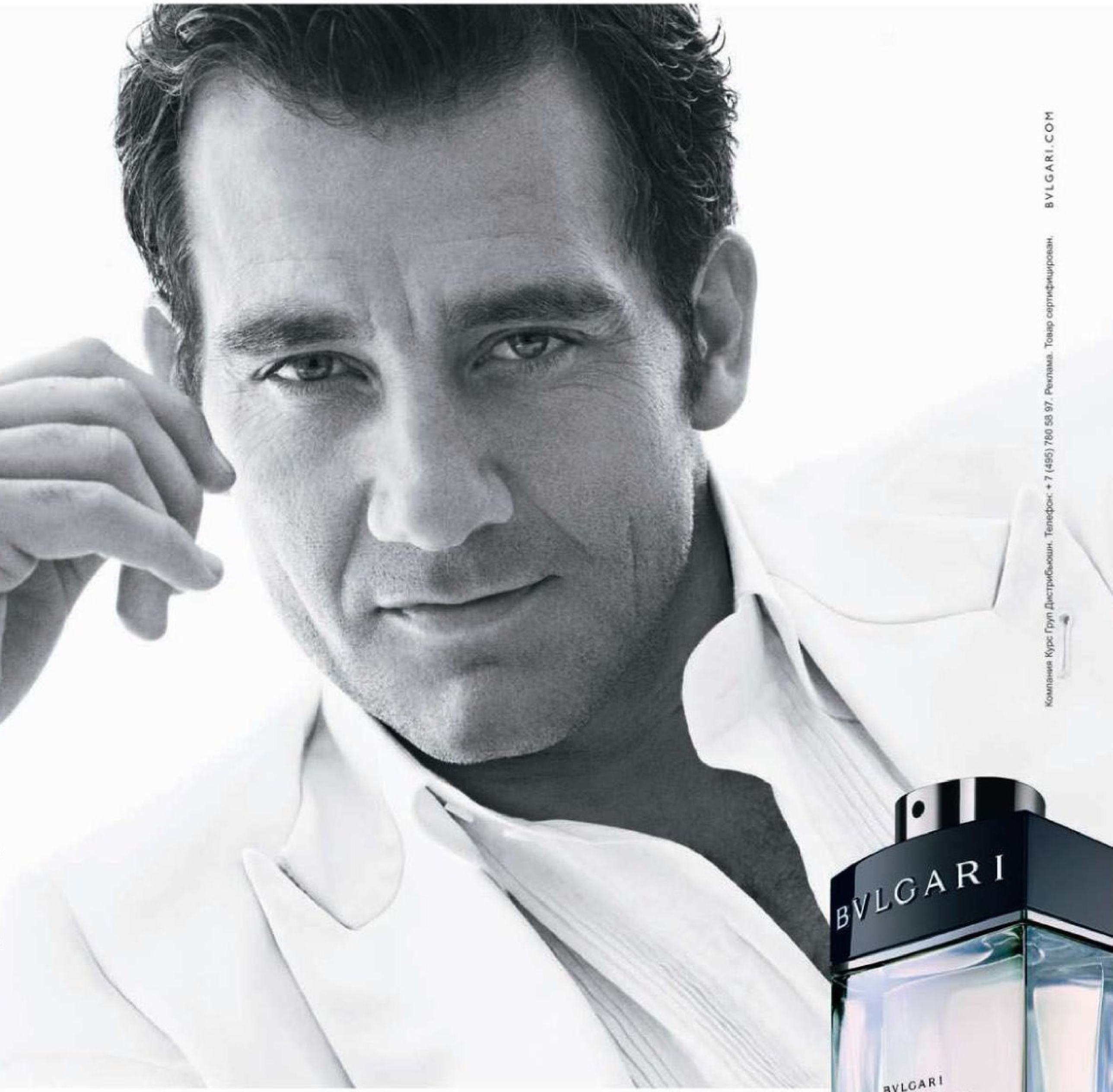
Ты что, серьезно?

Советовал сексолог, акушер-гинеколог, к. м. н. Борис Лордкипанидзе

КАК ДВА ПАЛЬЦА: УТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО ДЕВУШЕК ПРИВЛЕКАЮТ МУЖЧИНЫ, ДОМА У КОТОРЫХ ЕСТЬ ЖИВЫЕ РАСТЕНИЯ

ФОТО: CORBIS/ФСА

BVLGARI



BVLGARI
MAN

Искусство быть мужчиной

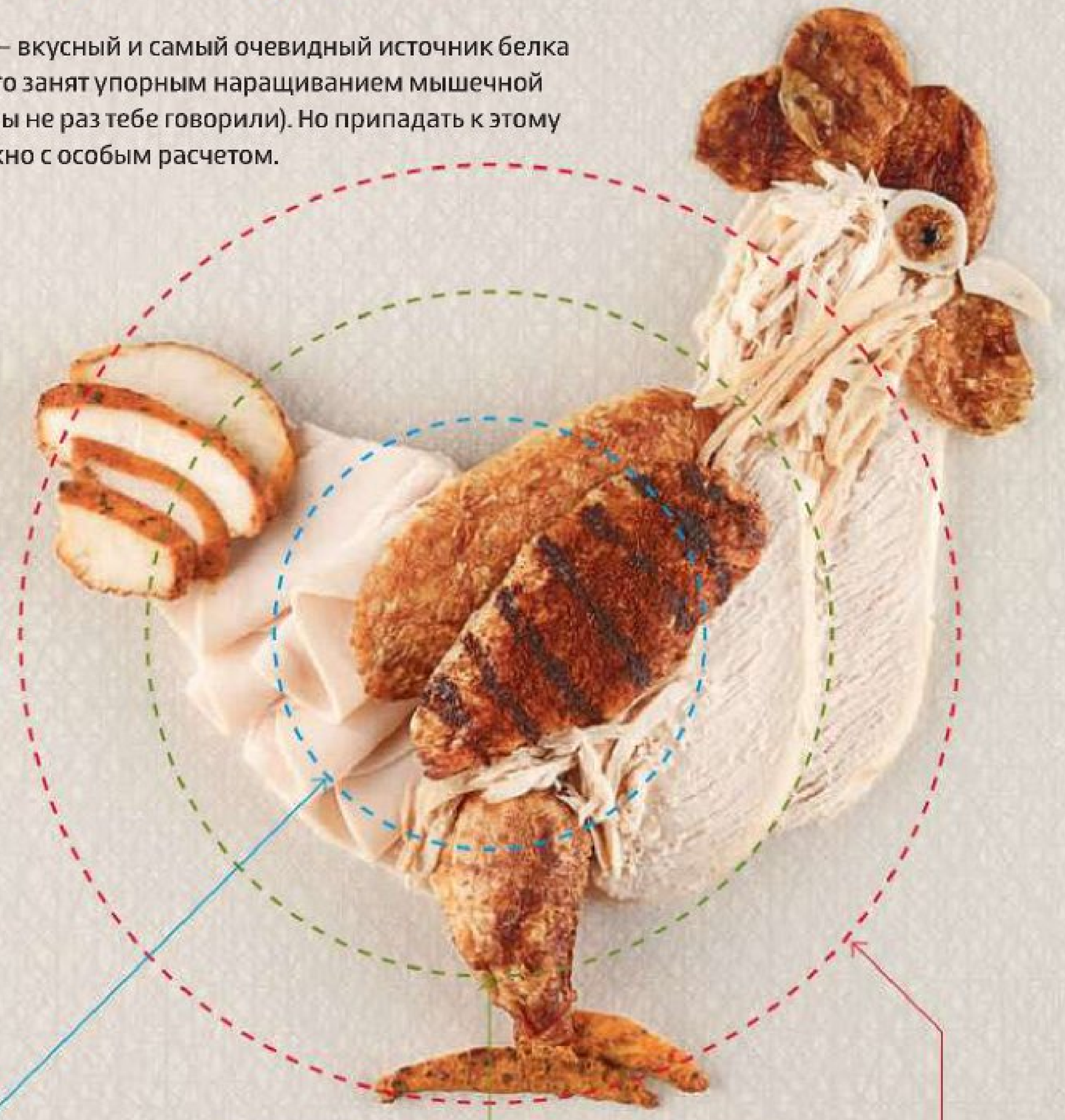
BVLGARI.COM

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.

Пищевая цыпочка

СКОЛЬКО КУРИЦЫ НУЖНО В ДЕНЬ, ЧТОБЫ НЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ОБДЕЛЕННЫМ?

Куриное мясо — вкусный и самый очевидный источник белка для всех тех, кто занят упорным наращиванием мышечной массы (о чем мы не раз тебе говорили). Но припадать к этому источнику нужно с особым расчетом.



МАЛО

< 200 г в день

Бойцу в среднем весе (75 кг, плюс-минус немного) нужно съедать минимум 200 г курицы ежедневно — это обеспечит рекомендуемую нейтральную суточную норму (РСН) белка, 0,8 г на килограмм веса. Кроме белка в курице много селена (в 100 г — 39% РСН) — микроэлемента, который повышает мужскую фертильность. А еще — витамин B_6, наличие которого в организме удваивает твои шансы избежать проблем с сердцем.

ДОСТАТОЧНО

450-550 г в день

100 г куриной грудки — это 30 г чистого белка и всего лишь 1 г насыщенных жиров. Для сравнения: даже постный говяжий стейк при том же количестве белка дарит артериям 15 г насыщенных жиров. Не забудь только снять с грудки шкуру — лишний жир повышает уровень холестерина, избыток которого вызывает проблемы с сердечно-сосудистой системой. Для наращивания мышц, по словам спеца по спортивному питанию Мэта Лоуэла, в день требуется 2,2 г протеина на 1 кг веса — это около полкило курицы для 75-килограммового тебя.

МНОГО

> 550 г в день

"Есть предел усвоения протеина организмом. Съешь слишком много — и он вывалится, как неусвоенный продукт", — говорит Лоуэл. И еще одно важное замечание: не пренебрегай другими источниками белка — рыбой, яйцами, постным мясом, орехами, иначе упустишь, например, железо, нужное для иммунитета, или витамин B_{12}, необходимый для процессов энергетического обмена. Оптимальная схема: 200 г курятины ежедневно плюс недостающий белок из других продуктов, изредка — просто полкило курицы за день. И не забывай про углеводы, без которых мышц не бывает.

ТЕПЛО ПРИХОДИТ ИЗ КЕНТУККИ

Когда ты замерз, помогает не столько горячительное, сколько согревающее. Например, старый добрый кентуккийский пунш. Конечно, на основе бурбона.

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ (НА ОДНУ ПОРЦИЮ):

1 долька апельсина
1 долька лимона
1 коктейльная вишня (мараскино)
50 мл бурбона
1 ст. л. меда
200 мл горячей воды
1 ч. л. ангостуры (горькой настойки из трав на спирту)

КАК ЭТО ДЕЛАЮТ У НИХ:

Положи вишню и две цитрусовые дольки в кружку и слегка разомни ложкой. Залей их сначала бурбоном, потом медом, затем горячей водой, перемешай. В получившуюся смесь добавь ангостуры (нет ее? Замени любым бальзамом). Согревайся.

ФОТО: MAX OPPENHEIM, STOCKFOOD/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ДЕРЖИ НА КУХНЕ КОНОПЛЯНОЕ МАСЛО — В НЕМ МЕНЬШЕ ЖИРА И БОЛЬШЕ КИСЛОТ ОМЕГА-3 И ОМЕГА-6

Эксклюзивно в магазинах ИЛЬ ДЕ БОТЭ

ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

СПОРТЗАЛ ИДЕТ КО МНЕ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

СЕРГЕЙ ПОДОЙНИЦЫН

Возраст: 38 лет
Рост: 190 см
Вес до: 109 кг
Вес после: 79 кг
Стаж похудения: 3 года

Три года назад в рубрике “Персональный тренер” увидел тренировку на пресс и вновь вспомнил о несбыточной мечте — иметь спортивную фигуру и кубики. Я в тот момент весил 109 кг, и кубик у меня был один — вдоль и поперек настолько округлый, что иногда мешал шнуровать ботинки. А еще в том же номере была статья о правильной средиземноморской кухне, которая произвела на меня (и статья, и кухня) впечатление. Все это, наконец, и послужило стимулом начать ходить в зал, но времени не хватало и хождения были заброшены. Правда, что-то все-таки свербило внутри, и получилось так, что “если Магомет не идет к горе, то гора идет к Магомету”: я создал у себя дома тренажерный зал. Ну и, как говорится, поехали.

Вот уже больше двух лет веду здоровый образ жизни. Не сказал бы, что сижу на диете, — первое высшее у меня медицинское, и я понимаю все плюсы и минусы разного рода диет. Мое здоровое питание — средиземноморская кухня, богатая рыбой, морепродуктами, овощами и фруктами. Никогда не курил, спиртное употребляю умеренно (конечно, в жизни настоящего русского мужика бывает всякое, но крайне редко). Спортивные нагрузки стали для меня уже образом жизни. Каждое утро в 6.45 — 45-минутная тренировка (в основном кардио), вечером — 45-минутная силовая тренировка (не на наращивание мышечной массы, а для рельефа).

И вот результат: мой вес снизился на 30 кг. Но не только в этом дело. Теперь я еще точно знаю: только в здоровом образе жизни, спорте, правильном отношении к организму мы можем стать по-настоящему успешными и счастливыми.

Если между твоими “до” и “после” такая же впечатляющая разница — присылай фотодоказательства по адресу: elementarno@imedia.ru. Награда — микроволновая печь LG Duo Master Grill с системой двойного гриля. А также шанс стать чемпионом по итогам 2011 года и получить Гран-при.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ВЫПОЛНЯЯ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС, ВЫДЫХАЙ С СИЛОЙ НА ПОДЪЕМЕ — КУБИКАМ ЭТО ПОНРАВИТСЯ

AZZARO

CHROME

CHROME

AZZARO

Продлите неповторимые моменты
Вашей жизни

www.azzaroparis.com

Реклама

Резкий парень

ХОЧЕШЬ СТАТЬ БЫСТРЕЕ? НУЖНА ПРАВИЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА.

Выполняй упражнения по кругу, каждое в течение минуты, столько же времени отдыхай в промежутках. Достаточно раз в неделю сделать три круга.

ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ

Отжимания с хлопками

- **Как?** Обычные отжимания от пола, но с резким подъемом, так чтобы руки отрывались от пола. В этот момент надо успеть хлопнуть в ладоши.
- **Зачем?** Идеальная тренировка для всех видов спорта с мячом.
- **Почему?** Упражнение направлено на переднюю зубчатую мышцу, так что в случае необходимости ты сможешь гораздо быстрее поворачивать верхнюю часть туловища.

РЕЗВЫЕ НОГИ

Прыжки на скорость

- **Как?** Прыгай через скакалку как можно быстрее — как это делают боксеры. Придется сосредоточиться на работе предплечий и запястий, но они быстро привыкнут к нужному ритму.
- **Зачем?** Натренированные ноги полезны всегда: играешь ли с друзьями в футбол или лавируешь в толпе в час пик.
- **Почему?** Тренируются быстросокращающиеся мышечные волокна. Они и помогут тебе двигаться шустрее.

БЫСТРО В СТОРОНУ

Боковые выпады

- **Как?** Сделай шесть выпадов влево, на седьмом коснись правой рукой левой стопы. Повтори то же самое, сделав выпад вправо.
- **Зачем?** Сможешь вовремя отскочить от вырвавшегося на тротуар велосипедиста. И в теннисе будешь быстрее реагировать на подачи.
- **Почему?** Твой вес перемещается с подушечки одной стопы на подушечку другой — именно это и происходит, когда тебе надо резко уйти вбок. Тренируйся.

ВСЕГДА В СТРОЮ

Удары с гантелями

- **Как?** В руках — гантели по 2 кг. Делай резкие выпады правой-левой поочередно, как будто бьешь кого-то. Важно, чтобы локти всегда смотрели вниз.
- **Зачем?** Упражнение улучшает устойчивость и чувство равновесия. Поможет на скользкой дорожке и во время спуска на горных лыжах.
- **Почему?** Тяжелые гантели легко выводят тебя из равновесия. Тело учится быстро компенсировать нагрузки и держаться ровно.

РЕЗВЫЕ РУКИ

Махи гирей

- **Как?** Возьми гирю в две руки и держи между ног, а потом взмахом, на прямых руках, подними ее до уровня груди. Опусти. Подними.
- **Зачем?** Идеально для альпинистов: сорвавшись, успеешь ухватиться за что-нибудь и не упасть.
- **Почему?** Резкие движения с нагрузкой тренируют способность мышц к взрывным, молниеносным движениям.

Советовал эксперт по фитнесу Пол Фэллоуз, renegadestrength.com

ПОЛУЧИ ПО ШЕЕ

В конце рабочего дня болит шея? Мы знаем, что с ней сделать, чтобы перестала.

Вот тебе три простых упражнения — делать нужно два круга по 12 повторов каждое, два раза в неделю.

1. НАКЛОН ГОЛОВЫ ВБОК

Когда сидишь, положи левую руку на макушку и несильно потяни голову к левому плечу — держи ее в таком положении 20 секунд. Это один повтор. Потом то же самое, только вправо.

2. НАКЛОН ГОЛОВЫ ВПЕРЕД

Ладонь опять на макушке — прижимает подбородок к груди. Держи голову в таком положении 20 секунд, потом отпусти.

3. ПОВОРОТЫ ВЛЕВО-ВПРАВО

Держа шею прямо, прижми к ней подбородок. Максимально далеко поверни голову сначала вправо, держи в таком положении 20 секунд, потом влево — и тоже 20 секунд.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ТРЕНИРУЯСЬ, ОПУСКАЙ ВЕС НЕ СПЕША. ТРЕХСЕКУНДНОЕ ЗАМЕДЛЕНИЕ ВКЛЮЧИТ МЕТАБОЛИЗМ НА ТРИ ДНЯ ВПЕРЕД

ФОТО: STUDIO 33

HAMILTON

SHAPING TIME SINCE 1892

RAILROAD AUTO CHRONO

Автоматический механизм
Сапфировое стекло
Сделано в Швейцарии

WWW.HAMILTONWATCH.COM

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. Официальный дистрибьютор ООО "Свотч Груп (РУС)". Юридический адрес 121099, Москва, Новинский бульвар, д.3, стр 1, тел. +7 495 580 98 48. Время обретает форму с 1892 г.

Ты железный

ПОПОЛНЯЙ СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ЗАПАСЫ ЖЕЛЕЗА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ЧТОБЫ НИКОГДА НЕ ПРОГИБАТЬСЯ.

08.00 Пара кусков хлеба из муки грубого помола, тушеная фасоль и стакан свежевыжатого апельсинового сока обеспечат броню на полдня. Витамин С, содержащийся в соке, поможет усвоить в три раза больше железа из тостов — порядка 5 мг. То что нужно для начала рабочего дня.

09.00 Рекомендуемая суточная доза железа для взрослого мужчины — 8,7 мг, так что ты на правильном пути, но с первой чашкой кофе подожди до этого часа. Кофейные полифенолы мешают абсорбции железа, снижая ее на 73%. Промедление с первой чашкой как раз и должно решить эту проблему.

10.00

11.00 Чай на работе (черный, зеленый, на травах) из-за содержащихся в нем танинов делает железо трудноусвояемым. А вот если положить в чашку богатый витамином С лимон, негативный эффект можно нейтрализовать.

12.00

13.00 Предобеденная пробежка имеет не только плюсы, но и минусы. Почти у 20% бегунов пониженный уровень железа — из-за гемолиза, то есть распада эритроцитов, который происходит при ударе ноги о землю во время бега. В среднем бегун совершает 600 таких ударов за километр, что приводит к потере 0,5 мг железа. Бегай по более мягкой поверхности — и потери снизятся до 0,1 мг/км.

14.00 Обед. Чем темнее мясо, тем больше в нем железа: так, куриная ножка по содержанию железа превосходит грудку, однако говядина или ягненок все равно лучше. Мясо точно сделает тебя прочнее, если ты будешь есть его вместе с бобовыми — фасолью или чечевицей. Они помогают бороться с фитиновой кислотой, которая мешает усвоению железа.

15.00

16.00 Работа кипит. Правда, у людей с нехваткой железа IQ ниже, чем у тех, кто потребляет положенную суточную норму: железо помогает доставлять кислород в разные части тела, в частности в мозг. Небольшая плитка темного шоколада (какао не менее 60%) содержит 1,75 мг железа: этого более чем достаточно, чтобы взбодрить голову.

17.00 Интенсивные тренировки провоцируют потерю железа. Собираешься после работы в спортзал — начни готовиться за час до тренировки. 10 миндальных орехов или 35 кешью будет достаточно, чтобы восполнить потерю 2 мг железа, которая тебе предстоит.

18.00

19.00

20.00 Пусть ужин принесет тебе удовольствие, а не мысли о том, богат ли он железом. Финальную же порцию важного микроэлемента получи вместе с большим зеленым яблоком.

Эксперты и другие источники знаний: доктор Сара Шенкер из Британской организации питания, специалист по спортивному питанию Аскер Йокендруп, доктор Ричард Фолкс из Института пищевых исследований Нориджа (Великобритания), диетолог Роман Мальков, исследования Абердинского университета (США)

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПРИПРАВИВ ОБЕД 20 МЛ УКСУСА, ТЫ ЗАМЕДЛИШЬ РАСЩЕПЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ И ДОЛЬШЕ БУДЕШЬ СЫТЫМ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ROB MILTON

DAVIDOFF
CHAMPION

НОВЫЙ МУЖСКОЙ АРОМАТ

DAVIDOFF
CHAMPION

DAVIDOFF
CHAMPION

ООО «Коти Бьюти» Реклама. Товар сертифицирован.

Все в дыму

ПЕРЕД ТОБОЙ — ОСНОВНЫЕ ЯДЫ В ТАБАКЕ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ В ОДНОЙ СТАНДАРТНОЙ (НЕ ТОНКОЙ) СИГАРЕТЕ.

Информация справедлива для любых сигарет. Термины "легкие", "суперлегкие", "сверхультрамегаоблегченные" характеризуют лишь способность фильтра очищать дым от смол и твердых частиц, крепость табака в сигаретах примерно одинакова.

МОНООКСИД УГЛЕРОДА

13 400 мкг

Затрудняет транспортировку кислорода по организму и нарушает процесс клеточного дыхания.

НИКОТИН

1800 мкг

Стимулятор нервной системы, увеличивающий уровень дофамина в мозге. В три раза токсичнее цианистого калия.

АЦЕТАЛЬДЕГИД

770 мкг

В паре с никотином усиливает зависимость от последнего. Увеличивает риск раковых заболеваний.

АЦЕТОН

578 мкг

Также поражает нервную систему. К тому же имеет свойство накапливаться в организме. Чем чаще и дольше куришь — тем хуже.

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

240 мкг

Вызывает снижение потребления кислорода тканями организма, из-за чего кислород скапливается в крови. Нарушает работу центральной нервной системы.

ФЕНОЛ

86 мкг

Раздражает слизистые и нарушает работу нервной системы.

БЕНЗИН

67 мкг

Очень токсичен, нарушает работу легких, печени и нервной системы.

МЫШЬЯК

0,012 мкг

Сильный яд и канцероген.

МОГУ КОПАТЬ

Как проделать в свежевыпавшем снеге тропинку от дома до ближайшего ларька — и не повредить спину.

1 Проверь лопату перед покупкой. Представь, что ящик с дорогими кедами в магазине — это сугроб, и попробуй перекидать кеды за кассу. Черенок должен упираться тебе в пояс. Если он окажется длиннее, тебе будет тяжелее копать. Если короче — не сможешь нагружать лопату полностью.

2 Перед работой разомни спину и ноги — сделай десяток наклонов и пару десятков приседаний. Ну и оденься, разумеется, соответствующе торжественному моменту.

3 Набирай снега немного, толкай его вперед, поменьше маши лопатой. Тогда основная нагрузка ляжет на руки и ноги, а не на спину. Если снег слишком глубокий, загребая очередную порцию, слегка приседай и перекидывай ее, выпрямляя ноги, чтобы снять часть нагрузки со спины и перевести ее на ноги.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: МАЛО ПЬЕШЬ? ЕШЬ ПОМИДОРЫ, САЛАТ, МОРКОВЬ И КАПУСТУ, ДОБЕРЕШЬ ДО НОРМЫ — 2 Л ВОДЫ В ДЕНЬ

ФОТО: CORBIS/ФСА, PHOTOXPRESS

www.lacoste.com

UNCONVENTIONAL CHIC

LACOSTE

*Нетрадиционный шик

LACOSTE в России, тел.: +7 (495) 514 13 80
Москва, С.-Петербург, Нижний Новгород,
Екатеринбург, Казань, Ростов-на-Дону,
Самара, Краснодар, Сургут, Пермь, Воронеж

Реклама

Упал — поднялся

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИЗЕМЛЯТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА.

РУКИ

Поскользнулся? Заваливаясь назад, вскинь руки — центр тяжести сместится вперед, и, возможно, ты устоишь. Если продолжаешь падать, быстро прижми руки к бокам (ни в коем случае не выставляй их назад — слишком велик риск сломать запястья). При падении на бок плечи и предплечья станут буфером между телом/бедрами и землей, примут на себя часть удара.

МЫШЦЫ

Мышцы рефлекторно напрягутся, и пускай: напряженные, они лучше защитят связки, суставы и кости.

ЗАД И КОРПУС

Приземляйся плашмя на спину или на бок — и сразу перекатись на другой бок, чтобы рассеять силу удара о землю.

ГОЛОВА

Прижми подбородок к груди. Центр тяжести сместится вперед — это или поможет устоять, или защитит голову при падении.

ГЛАЗА

Смотри прямо перед собой. Угловым зрением ты успеешь заметить, что находится вокруг, и избежать контакта с нежелательными предметами вроде остроконечной урны или бетонного столба.

ЗУБЫ

Зубы стисни, чтобы не отбить их друг о друга и не откусить язык в момент удара о землю.

ТО, ЧТО В РУКАХ

Что бы это ни было, бросай в сторону (только ребенка не бросай). Все твои мышцы напряжены до предела, так что любой дополнительный вес может оказаться лишним и повлечь растяжение.

НОГИ

Если поскользнулась правая нога, левая на автомате упрется в землю, чтобы попытаться удержать тебя в вертикальном положении (и наоборот). Заваливаясь вбок, слегка отставь локоть — пусть он примет часть удара на себя.

НЕ ТОРОПИСЬ

Когда под ногами лед, шагай медленнее и помогай себе держать баланс слегка расставленными руками — как будто идешь по канату. К тому же из этого положения проще двигать руками — так, как мы тебя только что научили.

ЕСЛИ ПАДАЕШЬ НИЧКОМ

Падай так, как будто собираешься сразу же отжаться: во-первых, сохранишь лицо, во-вторых, согнутые в локтях руки амортизируют и уменьшат нагрузку на запястья.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЧТОБЫ ЗАГЛУШИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ БОЛЬ, РУГАЙСЯ — ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ДОКАЗАН УЧЕНЫМИ

JACQUES LEMANS

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

Official Licensed Product

9 500 руб.*

U-32C

U-29F

10 800 руб*

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ

www.3-15.ru т. (495)789-73-22

www.jacques-lemans.com

www.jacques-lemans.ru

Все названия, логотипы и изображения являются собственностью УЕФА. Эти зарегистрированные товарные знаки и/ или логотипы УЕФА использованы здесь с разрешения УЕФА. Использование данных лототипов и

О главном

10 ЧИСЕЛ, НА КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЯ

1. Количество женщин, с которыми ты спал
Тебе оно кажется слишком маленьким, а ей — неприлично большим. Наверняка у вас и так хватает поводов поругаться.

2. Мегапиксели в твоей камере
Определяющим все равно остается умение снимать. А рост числа Мп в камерах — заговор производителей с целью заставить нас покупать новую технику и новые объемы памяти.

3. Цены на квартиры в ЦАО
Сенсация! Трешка на Чистопрудном бульваре подешевела на 3%! Теперь всего полтора миллиона миллионов за метр!

4. Самое совершенное число
Это 73. Потому что 73 — это 21-е в ряду простых чисел. Его зеркальное отображение — 37 — 12-е в ряду простых чисел. В двоичной системе счисления 73 — палиндром: 1001001. Представляешь, сколько полезного мы могли бы сделать, пока выискивали самое совершенное число?

5. Размеры состояния первых номеров в списке Forbes
По той же причине, что и цены на квартиры в ЦАО, — не забивай мозги бесполезной информацией.

6. Количество калорий в тройном мегабургере
Сколько бы их там ни было (даже если майонез диетический и порция бекона одинарная), мегабургер — адская еда.

7. Ставки на победу нашей сборной в очередном судьбоносном матче

8. Стоимость кольца
Которое ты подарил ей, делая предложение. Ну или хотя бы не обращай ее внимание на его стоимость по пять раз в году.

9. Показатели стремительного роста российской экономики
Их считают те, кто умеет это делать не правильно, а так, как надо.

10. 21
Не оно обычно губит, а к одиннадцати — туз.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/BANG-BANG

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ХУДЕЕШЬ? СЛЕДИ ЗА ВЫХОДНЫМИ: В СУББОТУ МЫ В СРЕДНЕМ ПОЛУЧАЕМ НА 236 ККАЛ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО

PAL ZILERI

FRAGRANCES

WWW.MAVIVE.COM

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.

ЕСТЬ МНЕНИЕ

СЛУЖЕБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ЕСТЬ ТАКАЯ ПРОФЕССИЯ — РОДИНУ ЗАЩИЩАТЬ. ИЛИ НЕТ?

“ГРАЖДАНЕ, УВОЛЕННЫЕ С ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ, ПОЛЬЗУЮТСЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ПРАВОМ НА ПОСТУПЛЕНИЕ В ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ”.

Федеральный закон “О статусе военнослужащих”

“У НАС НЕТ СРЕДСТВ СОДЕРЖАТЬ КОНТРАКТНИКОВ В ТОМ ОБЪЕМЕ, В КАКОМ МЫ БЫ ХОТЕЛИ”, — ЗАЯВИЛ В СЕНТЯБРЕ 2010 ГОДА МИНИСТР ОБОРОНЫ АНАТОЛИЙ СЕРДЮКОВ. КАК СЛЕДСТВИЕ, МИНОБОРОНЫ РФ ВЫНУЖДЕНО СОКРАЩАТЬ ЧИСЛО КОНТРАКТНИКОВ И УВЕЛИЧИВАТЬ КОЛИЧЕСТВО ПРИЗЫВАЕМЫХ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ СРОЧНИКОВ.

По информации РИА “Новости”

41%

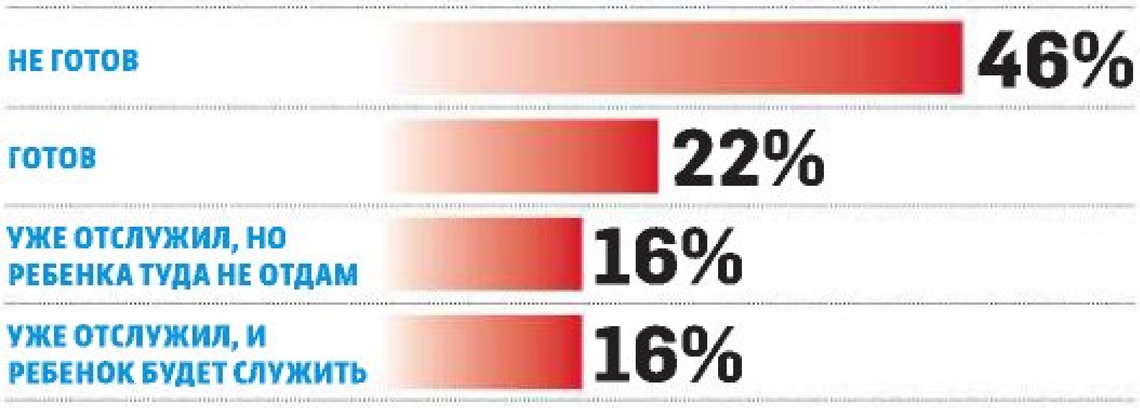
РОССИЯН УВЕРЕНЫ, ЧТО СЛУЖБА В АРМИИ — ШКОЛА ЖИЗНИ ДЛЯ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА, 37% — ЧТО СЛУЖБА В АРМИИ ДЕЛАЕТ ИЗ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ НАСТОЯЩИХ ГРАЖДАН. **ВЦИОМ**

В 2009 ГОДУ БЫЛО ЗАРЕГИСТРИРОВАНО БОЛЕЕ 2000 СЛУЧАЕВ НЕУСТАВНЫХ ОТНОШЕНИЙ, ЗА ПЕРВЫЕ ПОЛГОДА 2010 ГОДА — БОЛЕЕ 1700. ПО ДАННЫМ ГЛАВНОЙ ВОЕННОЙ ПРОКУРАТУРЫ РОССИИ, В ЯНВАРЕ-МАЕ ПРОШЛОГО ГОДА ИЗ-ЗА НЕУСТАВНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОСТРАДАЛИ 1167 ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.

471

ЧЕЛОВЕК — ТАКОВЫ НЕБОЕВЫЕ ПОТЕРИ РОССИЙСКОЙ АРМИИ В 2008 ГОДУ.

ВОПРОС №4: ГОТОВ ЛИ ТЫ ОТСЛУЖИТЬ В АРМИИ ИЛИ ОТДАТЬ В НЕЕ СВОЕГО РЕБЕНКА?



Источник: опрос на www.mhealth.ru, 1856 проголосовавших

21

МЕСЯЦ — ТАКОВ СРОК АЛЬТЕРНАТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ СЛУЖБЫ, КОТОРУЮ МОЖЕТ ВЫБРАТЬ ЛЮБОЙ ПРИЗЫВНИК.

УКЛОНЕНИЕ ОТ ПРИЗЫВА НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПРИ ОТСУТСТВИИ ЗАКОННЫХ ОСНОВАНИЙ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЭТОЙ СЛУЖБЫ НАКАЗЫВАЕТСЯ ШТРАФОМ В РАЗМЕРЕ ДО 200 000 РУБЛЕЙ ИЛИ В РАЗМЕРЕ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ ИЛИ ИНОГО ДОХОДА ОСУЖДЕННОГО ЗА ПЕРИОД ДО 18 МЕСЯЦЕВ, ЛИБО АРЕСТОМ НА СРОК ОТ ТРЕХ ДО ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ, ЛИБО ЛИШЕНИЕМ СВОБОДЫ НА СРОК ДО ДВУХ ЛЕТ.

УК РФ, ст. 328, п. 1

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЗЛИШЬСЯ НЕ ПО ДЕЛУ? ГЛУБОКО ВДОХНИ И ВЫДОХНИ — ЭТА ТЕХНИКА НИКОГДА НЕ ПОДВОДИЛА

реклама

TOUCH EXPERT™

Майкл Оуэн – футболист

Коснись экрана, чтобы оценить **15 функций** новых спортивных часов, включающих **барометр**, **альтиметр** и **компас**. 35590 руб.***

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853*

INNOVATORS BY TRADITION**

Узнай больше на www.tissot.ch

4478m

*швейцарские часы с 1853 года
**Tissot, новаторы по традиции
***рекомендованная розничная цена

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп(РУС)»

FORTIS

100TH ANNIVERSARY

2012

LIMITED EDITION

MARS 500

B-42 BLACK MARS 500

Автоматический механизм, титановый корпус, титановое покрытие

Лимитированный выпуск

Официальные часы Международного Космического проекта MARS 500

FORTIS Первая мануфактура наручных часов с автоматическим подзаводом с 1912 года

www.fortis-watches.com

DIMECO эксклюзивный дистрибьютор: тел.: (495) 627-7846 www.dimecorus.ru

реклама

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

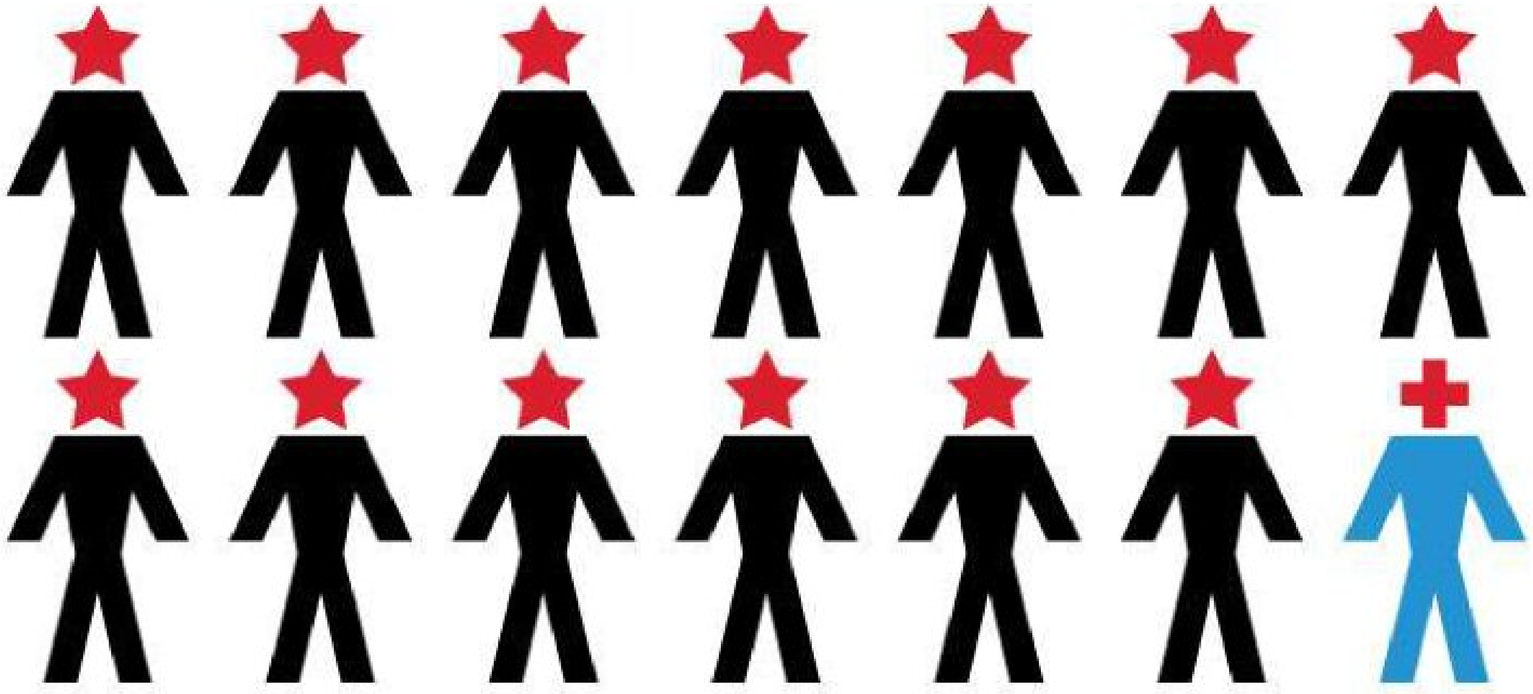
МГ ЖЕЛЕЗА СОДЕРЖИТСЯ В СТАКАНЕ ЯБЛОЧНОГО СОКА

ГЛАЗ

В ДРЕВНЕРУССКОМ ЯЗЫКЕ ЭТО СЛОВО ОЗНАЧАЛО ВСЕГО ЛИШЬ “ШАР”

280 000

ПРИЗЫВНИКОВ УШЛИ В АРМИЮ ОСЕНЬЮ 2010 ГОДА. 383 ЧЕЛОВЕКА УСТРОИЛИСЬ НА АЛЬТЕРНАТИВНУЮ СЛУЖБУ

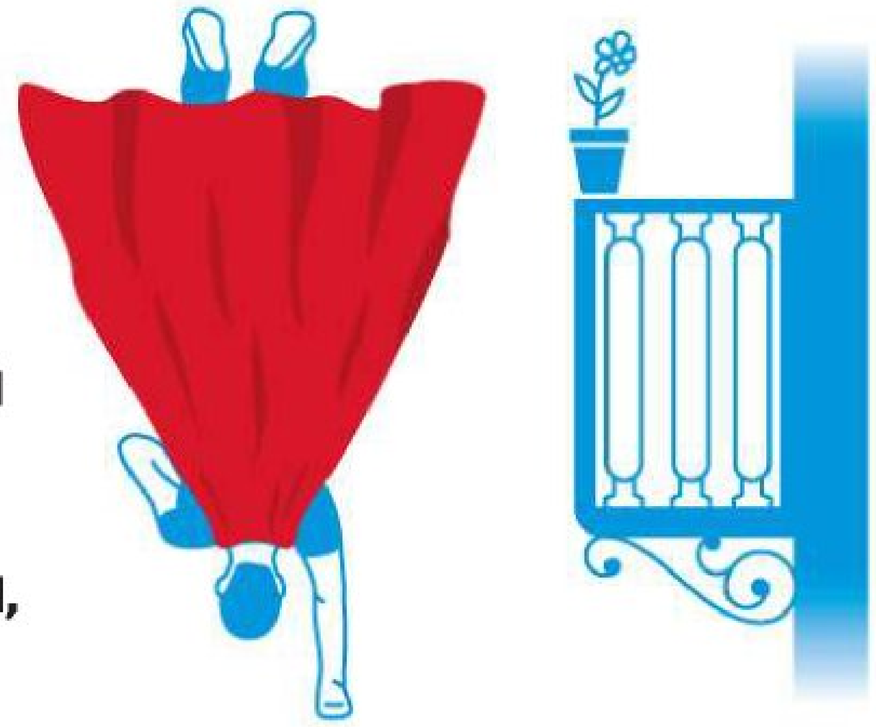


“НОРКА”

ЛЕГЕНДАРНАЯ МАРКА КОСМЕТИЧЕСКОГО ВАЗЕЛИНА, ПОРОДИВШАЯ НЕМАЛО ГЛУПЫХ ШУТОК. ВЫПУСКАЕТСЯ ПО СЕЙ ДЕНЬ

16

ЭТАЖЕЙ. ПАДЕНИЕ С ТАКОЙ ВЫСОТЫ ПЕРЕЖИЛ ЛЕТОМ ПРОШЛОГО ГОДА НОВО-ЗЕЛАНДСКИЙ ПОДРОСТОК. СПАСЛА КРЫША ПАРКОВКИ, СКВОЗЬ КОТОРУЮ ОН ПРИЗЕМЛИЛСЯ



10

ЛЕТ — СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ, В КОТОРОМ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ РОССИЙСКИЕ МАЛЬЧИКИ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

РЕКЛАМА
Showroom MR Moscow
Tel +7 495 745 4008 +79261148855
info@showroom-mr.ru www.doubleblack.it

DOUBLE BLACK

STYLISH WHEREVER

Сухой

НЕ ОСУЖДАЮ ТЕХ, КТО ПЬЕТ И КУРИТ, НО САМ ЭТИМ НЕ УВЛЕКАЮСЬ. ОБИДНО, ЧТО ПОРОЙ ЭТО МЕШАЕТ ЖИТЬ.

ТЕКСТ: ИЛЬЯ ПОПЕНКЕР

НАЧАЛОСЬ ВСЕ СО СПОРА. Договорился я как-то с одноклассником Колей, что пить спиртного совсем не буду до 30 лет или до своей свадьбы, а уж потом, на свадьбе, так напьюсь, что это будет уже не моя проблема, а жены. И 30 лет, и тем более свадьба казались тогда, в 8-м классе, бесконечно далекими, поэтому и спор у нас был нешуточный, кажется, даже на еще неденоминированные тысячи денег.

И дело не во влиянии взрослых. Мои родители — нормальные люди, которые от вкусной выпивки по подходящему поводу никогда не отказывались, да и нам с братом лет после 15 не запрещали и даже предлагали пробовать. Отец к тому же курил еще со школы, дед по военно-морской привычке дымил трубкой, бабушка по блокадной — папиросами без фильтра. Особых запретов и строгостей в семье не было — просили только не врать и ничего не скрывать, а если начнем курить, то хорошие сигареты (я почему-то думаю, что имелись в виду сигареты с фильтром). Курить, впрочем, мы так и не стали, ни брат мой, ни я, хотя брат, говорят, как-то пробовал.

Что касается спиртного, то старший брат моей трезвости не разделял и не упускал удобного случая меня поддеть, намекая на печальную недоразвитость и ущербность младшего. Я же свое неожиданное решение объяснить не мог. Говорил то про неприятие запаха алкоголя, то про боязнь потери самоконтроля. Но, скорее всего, это было просто подростковое желание выделиться.

По счастливой случайности в моей школьной компании обнаружились еще сразу двое непьющих, хотя они ни о чем таком с Колей не спорили. Поначалу было даже забавно: на днях рождения одноклассников мы были любимцами их мам, которые специально для нас делали морсы из варенья. Вызывающе трезвые, вместе мы говорили тосты, поднимая вместо бокалов вина помидоры на вилках и превращая этот утилитарный, в общем-то, разговорный жанр в театральное искусство — нам тогда казалось, что непьющий человек не имеет права говорить два раза один и тот же тост, даже в разных компаниях. Как не имеет он права сказать банальный тост. Короче, наши выступления украшали застолья.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИВАН СОЛЯЕВ/BANG-BANG

JUDE LAW*

MARTINI

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ООО "Бакарди Рус" является уполномоченным импортером вермутов и игристых вин "Мартини" на территорию РФ.

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

Нельзя сказать, что факт неупотребления как-то особенно нас троих сблизил. Глупо, знаете ли, собираться, чтобы не выпить или не покурить. Просто были и другие вещи, которые нас объединяли.

Еще в школе, через год-другой, когда просто пить вино под присмотром мам одноклассникам стало неинтересно, а стало интересно показательно напиваться, попутно расширяя горизонты познания, мы стали чужими на этих праздниках жизни: делать нам на таких соревнованиях было нечего, тосты там были не важны, к тому же присутствие людей с трезвой памятью обычно напрягает соревнующихся. Истории про алкогольные поездки на дачи воспринимались непьющими нами с легкой ревностью и искренним любопытством, хотя нам было и не понять, зачем ТАК много пить, если утром всегда ТАК плохо? Зачем смешивать спиртное, если ясно, что будет болеть голова? Зачем пить еще, если уже хватит?

Тем не менее старые друзья терпели и любили нас такими, какие мы есть, все реже и реже предпринимая безуспешные попытки напоить нас уговорами, взять "на слабо" или незаметно налить водки в сок или лимонад. По пустякам нас уже не дергали: бокал шампанского на первой свадьбе одноклассника или на встрече из роддома первого "сына класса" — это святое! Загнанные в угол, почти не морщась, мы прикладывали бокалы ко ртам, кратковременно затмевая истинных виновников торжеств — "А у меня-то на свадьбе Илюха пил!"

ОБЩЕНИЕ В ИНСТИТУТАХ с одногруппниками как-то не сложилось — друзья остались по большей части школьные, а с новыми просто не о чем и некогда было общаться. В общаги ходить бухать особого интереса не было, после учебы разъезжались по домам и своим делам. Потом обижались научные руководители, когда за успех большого дела или защиту дипломного проекта отказывался выпить их подопечный.

Подчиненные на корпоративах косо смотрели на трезвого начальника, все время ожидая подвоха и кучкуясь в отдалении. Вливаться в новый коллектив даже некурящему непросто, а еще и непьющему — архитрудно. Большинство россиян не готовы поверить, что здоровый человек может иметь веские причины вообще не пить. То есть совсем, даже пиво. Потому что, во-первых, это вкусно, во-вторых, полезно (если по чуть-чуть, никто же не заставляет напиваться!), а в-третьих, ты меня уважаешь? Непьющий человек — либо сектант, либо шпион, либо, извините, дурак. Приходилось отшучиваться или делать вид, что пьешь, потому что, если ни с того ни с сего начинаешь объясняться, люди искренне обижаются, считая, что ты юлишь и просто не хочешь пить лично с ними, а это, дорогие мои любители спиртных напитков, для вас нешуточное оскорбление. Доверительное "слушай, братец, мне сегодня нельзя" давало однократные шансы сохранить лицо, и тут новый знакомый сам быстро додумывал: "Понимаю, сам думаю, что скоро пора будет завязать" или "Конечно, с антибиотиками лучше не смешивать". Наличие немотивированного "руля" обижает сильнее, чем отказ по здоровью, потому что в России есть дни, когда приезжать на своей машине неприлично и даже оскорбительно для коллектива. Больного еще можно пожалеть и понять, но дурака — никогда. Непьющих по убеждениям у нас считают по меньшей мере подозрительными, а то и просто опасными: люди без милых пороков, очевидно, скрывают пороки отвратительные. С другой стороны, "ты же все равно не пьешь — подбросишь потом до метро?"

БОЛЬШИНСТВО РОССИЯН НЕ ГОТОВЫ ПОВЕРИТЬ, ЧТО ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ИМЕТЬ ВЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ВООБЩЕ НЕ ПИТЬ

При этом неудобно оказывать мелкие услуги знакомым — они искренне не знают, как тебя отблагодарить. Деньги-то давать не всегда удобно, а что предложить человеку, который не пьет? Колу? Сколько бутылок? Да и не выпить их потом вместе, укрепляя дружбу. Самые находчивые и загнанные в угол хорошим воспитанием дарят конфеты для жены и игрушки для детей, остальные стараются лишний раз не обращаться. Наблюдение за умеренно пьющими друзьями со стороны медленно, но верно делает нас философами, а сильно пьющие у нас в друзьях не задерживаются — мы друг друга слишком раздражаем. Желаем ли мы такой же "непьющей судьбы" для своих детей? Нет. Это должен быть их выбор, но выбор осознанный.

Мы же с моими трезвыми друзьями по-прежнему не пьем, хоть мне уже и 33 года. В какой-то момент ты понимаешь, что начинать пить как-то странно и не хочется. Это бросать сложно, а не начинать — легко. Жизнь уже налажена, холодильник забит йогуртами, машина всегда под рукой, пьяные женщины не привлекают, а собираться с друзьями можно и просто чтобы вкусно поесть да поболтать, тем более что нашим более нормальным друзьям всерьез напиваться уже мешает здоровье, прикидываясь здравым смыслом и семьей.

А спор-то я, выходит, проиграл, потому что до условленной даты в сумме успел выпить пару бокалов шампанского, пусть без удовольствия. Да и на свадьбе так и не напился... ■

MARTINI

НОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ - MARTINI ROYALE!

Наполните винный бокал на 2/3 льдом
В равных пропорциях смешайте
Martini Bianco и Martini Prosecco**
Добавьте сок половинки лайма
Украсьте долькой лайма
и веточкой мяты

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

* Мартини Роялe ** Мартини Бьянко и Мартини Просекко

ООО "Бакарди Рус" является уполномоченным импортером владельца / держателя прав "Мартини" на территории РФ
РЕКЛАМА

10 МИФОВ О БРИТЬЕ

Чтобы развеять последние мифы о бритье электрическими бритвами, мы противопоставили им серьезного противника – лучшую бритву Philips – SensoTouch 3D RQ1290.

МИФ О ЧИСТОТЕ

Бритье электробритвой никогда не сможет быть таким же чистым, как бритье станком

ПРАВДА Бритье обычной электробритвой никогда не будет таким же чистым, как бритье современной электробритвой. Электричество давно перестало быть просто движущей силой бритв, сегодня оно – их мозг. Philips SensoTouch 3D RQ1290 – настоящий компьютер, и сравнивать ее со станком – все равно что ставить на одну планку ЭВМ, как сказали бы несколько лет назад, и счеты. Для тебя это значит, что во время бритья твои мысли могут быть заняты чем угодно – по-любому результат будет идеальный: бритва все сделает сама.

МИФ О ВЛАГЕ

Электричество боится воды, а вода — электричества

ПРАВДА За те 70 лет, что Philips выпускает электрические бритвы, они сделали не меньший скачок вперед, чем, скажем, машины с 40-х годов XX века до наших дней. Сегодня флагманская бритва Philips SensoTouch 3D RQ1290 не только не боится воды, но одинаково естественно чувствует себя как при сухом бритье, так и при использовании пены. Технология Aquatec позволяет сделать выбор в пользу комфортного сухого или же освежающего влажного бритья с пеной или гелем. Выбирай, какое бритье привычнее тебе, и ты получишь его в лучшем виде.

МИФ О ПРОБЛЕМЕ

Электробритва чаще приводит к вросшим волосам

ПРАВДА В наши дни электробритвы научились не только срезать волоски, но и поднимать их. Например, система двойных лезвий под названием Super Lift&Cut поднимает волоски на оптимальную для бритья высоту. Ни один цирюльник не стал бы так возиться с клиентом!

МИФ О РАЗДРАЖЕНИИ

Электробритва требует привыкания и первое время (а то и дольше) будет вызывать раздражение у тебя и у твоей кожи

ПРАВДА Когда берешь в руку бритву Philips SensoTouch 3D RQ1290, то сразу чувствуешь качество материалов и сборки, а также продуманную до мелочей эргономику. Когда подносишь ее к щеке, не чувствуешь ничего – она движется едва заметно для тебя, но бреет так чисто, что реультат бросается в глаза. Секрет – бреющая поверхность SkinGlide с низким коэффициентом трения. Даже чувствительная кожа не испытает дискомфорта.

МИФ ОБ УХОДЕ

За электробритвой сложнее ухаживать

ПРАВДА Ищи в описании бритвы упоминание о технологии Jet Clean+ – и можешь быть уверен: она сама о себе позаботится. Под "позаботится" мы имеем в виду – очистит бритву, смажет лезвия и зарядит аккумулятор. Всего есть три режима очистки: от интенсивного до энергосберегающего. Ты просто ставишь свою Philips SensoTouch 3D RQ1290 на базу, и она, подобно машине в автомойке, через несколько минут будет как новая. Так что каждое утро тебя ждут новый день и новая бритва.

МИФ О ТОЧНОСТИ

Громоздкие головки электробритв никогда не будут так точно следовать контурам лица, как их неэлектрические собратья

ПРАВДА Зайди на www.philips.ru и посмотри видео, где показано, как работает технология 3D (мы не про телевизоры, а про бритвы). В данном случае 3D означает способность бритвы следовать за изгибами лица в нескольких измерениях. Работа ее трех бреющих головок напоминает какой-то фантастический фильм: они нагибаются, изгибаются, сходятся и расходятся. Но стоит купить Philips SensoTouch 3D RQ1290, чтобы понять насколько естественнее работает этот, казалось бы, гораздо более сложный механизм: бреющая поверхность всегда находится в контакте с лицом.

МИФ ОБ ЭКРАНАХ

Экран на бритве нужен так же, как шрамы на лице, — украшает, но кому нужны такие украшения?

ПРАВДА Один раз попробовав управление бритвой через этот дисплей, ты удивишься, как раньше обходился без него: с экраном разберется любой, к тому же по нему всегда видно, сколько энергии в аккумуляторе бритвы.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

МИФ С БОРОДОЙ

Если у тебя усы или борода, лучше электробритву не покупать

ПРАВДА Если у тебя борода как у былинного богатыря – это так, но, если ты не сторонник диких зарослей на своем лице и привык держать растительность в порядке, электробритва вроде Philips SensoTouch 3D RQ1290 – твой лучший и самый быстрый помощник в этом деле. Ее уникальный высокоточный триммер позволит тебе с виртуозной точностью придать усам, бороде, бакенбардам любую форму. Ты просто фантазируешь, а бритва воплощает мечты в реальность.

МИФ ОБ ИЗБРАННОСТИ

Электробритва подходит не всем — все зависит от щетины

ПРАВДА У Philips SensoTouch 3D RQ1290 каждая головка имеет отдельные прорези, каналы и отверстия для длинных, средних и коротких волосков. Это называется системой UltraTrack. Не важно, как часто ты бреешься, как быстро растет твоя щетина и какой стиль ты предпочитаешь – гладкие щеки или легкую небритость. Любая щетина будет удалена одинаково быстро и аккуратно.

МИФ О ПРОЖОРЛИВОСТИ

Электробритвы жрут энергию так быстро, что ты постоянно будешь ее перезаряжать

ПРАВДА Полной зарядки (которая занимает 1 час) хватает на 60 минут непрерывного бритья. Этого достаточно, чтобы бриться почти целый месяц (ну или пару недель, если у тебя очень большое лицо). Если же ты отращиваешь бороду, заряженная Philips SensoTouch 3D RQ1290 готова будет 20 дней ждать, пока ты не решишь избавиться от этого элемента своего имиджа. Именно столько бритва будет хранить заряд в режиме ожидания.

PHILIPS

86 Профилактика
Большая польза для маленьких клеток

90 Отношения
Запах женщины: как соблазнить ее нос

94 Карьера
Преврати карьерную лестницу в эскалатор

96 Форма
Спортблюдо, которое подают холодным

104 Рацион
Котлеты, какими их едят в Италии

МНЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

По накатанной

Мужчинам полезны не только морские коньки, но и коньки для фигурного катания. Как встать на них, поехать и не упасть (или по крайней мере не ушибиться), мы тебе сейчас расскажем.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ

6 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ

1 УСКОРИШЬСЯ

По своему чудодейственному эффекту фигурное катание конкурирует с плаванием и пробежками на свежем воздухе. Большинство нынешних известных фигуристов в прошлом — болезненные дети эпохи 90-х, имевшие целый букет проблем, от слабой иммунной системы до болезней сердца и позвоночника. Кататься стоит даже тем, кто абсолютно здоров и потратил постперестроечное время, допустим, на вышивание. На льду ускоряется не только сам фигурист, но и все внутренние процессы, происходящие в организме: быстрее идет обмен веществ и кровь приливает к сердцу, легкие перекачивают больше воздуха.

2 УКРЕПИШЬ НОГИ

Скольжение, повороты, торможение, прыжки и приземление на пятую точку — в нижней части тела просто не найдется таких мышц, которые остались бы без дела во время твоего отдыха. Самую большую нагрузку во время рядового катания испытывают голеностоп, икроножные мышцы и колени. Есть отдельные упражнения для того, чтобы натренировать бедра и ягодицы: например, знакомый каждому по урокам физкультуры "пистолетик", только выполняемый на скорости и на льду. Но это, так сказать, уже для продвинутых пользователей.

3 ИЗБАВИШЬСЯ ОТ УКАЧИВАНИЯ

Фигурное катание прекрасно тренирует вестибулярный аппарат: чем лучше ты умеешь стоять (и бегать) на скользкой поверхности, тем проще тебе будет в обычной жизни. Во время путешествия на машине, поезде или самолете вероятность укачивания заметно снизится.

4
РАЗОВЬЕШЬ МУЗЫКАЛЬНЫЙ СЛУХ

Фигурное катание без музыки — что ложка без обеда. Для профессиональных фигуристов музыкальный слух вообще вопрос жизни и смерти: не слышишь, что там льется из приемника, — свободен. Отсев идет с раннего возраста. В детских школах начинающие фигуристы ходят по кругу под музыку с меняющимся темпом и выстукивают палочками ритм. Можешь, кстати, взять этот прием на вооружение и проверить собственные силы.

5
ПОКАТАЕШЬСЯ ВЕЗДЕ

Не обязательно платить за лед, если любишь кататься. Зимой искусственные водоемы часто превращаются в дикие катки: никакой платы, никакой лед, зато какой простор для творчества! Например, здесь можно научиться выписывать коньками различные фигуры и надписи (кстати, именно в этом заключались первые соревнования фигуристов). Другой вариант: пригласить подругу отработать новые виды поддержек, которые принято скрывать от посторонних глаз.

6
НАЙДЕШЬ ДЕВУШКУ

Знакомство на катках — дело техники. Если ты можешь прыгнуть аксель или хотя бы воспроизвести на льду походку Майкла Джексона, то быстро найдешь себе партнершу и перейдешь от сольного к парному катанию. Если набор элементов пока ограничивается неуверенным скольжением на качающихся ногах, то твой вариант — эффектное падение. Особо смелые пикируют прямо на объект вожделения, а потом с извиняющимися интонациями просят показать пару приемчиков. Главное — учитывай разницу в габаритах, чтобы случайно не задавить девушку своим желанием.

ЛУЧШЕ НЕ НАДО, ЕСЛИ У ТЕБЯ:

- **Проблемы опорно-двигательного аппарата (сколиозы второй и более степени)** Фигурное катание входит в список самых травматичных видов спорта, ведь порой скорость фигуриста превышает 60 км/ч. Даже одно неудачное падение может привести к серьезным последствиям.

- **Близорукость высокой степени, а также любая степень близорукости на фоне изменений на глазном дне** Нужна рекомендация врача — существует опасность отслоения сетчатки.

- **Заболевания сердечно-сосудистой системы (пороки сердца и малые аномалии сердца)** Фигурное катание только по телевизору выглядит легко, на деле это серьезная нагрузка, и на сердце в том числе.

- **Тяжелые заболевания нервной системы (эпилепсия)** В таком случае тебе запрещены вообще любые энергозатратные занятия. Фигурное катание — тоже.

- **Заболевание органов дыхания** Если бронхиальная астма у тебя носит не сезонный, а постоянный характер, то лучше всего остаться за бортиком. Во взрослом возрасте вылечить ее фигурным катанием не получится, а усугубить — запросто.

ВОПРОС РЕБРОМ

БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА-2000 ПОВИЛАС ВАНАГАС ХОЛОДНО ПРОКОММЕНТИРОВАЛ НЕСКОЛЬКО ГОРЯЧИХ ВОПРОСОВ НА СКОЛЬЗКУЮ ТЕМУ.

МН: Как правильно размяться перед фигурным катанием?
ПВ: Если ты катаешься на улице, то сложная разминка может только навредить. Просто сделай на льду кругов 10–15 без всяких активных упражнений, разогрей тело. В зале теплее, можно импровизировать. Например, побегай пять минут вокруг катка или сделай маленькие прыжки на месте: нужно подпрыгнуть раз 70, еле-еле отрываясь от пола.

МН: Можно ли заточить коньки в домашних условиях с помощью подручных материалов?
ПВ: Лично я точу сам себе коньки уже лет 15. Но у меня есть специальный станок, это не просто так, на коленке делается. В домашних условиях поможет заточный камень. Если он у тебя есть, попытайся заточить коньки самостоятельно. Но я все-таки советую отдавать их на заточку профессионалам: по крайней мере, они конек точно не испортят.

МН: Почему под конек принято надевать шерстяной носок?
ПВ: Это пережиток советского прошлого. Раньше все катались на открытых катках, даже когда температура опускалась до –20°. Чтобы ноги не мерзли, поддевали шерстяной носок. На закрытых катках надевать шерстяные носки нет смысла.

МН: Почему во время катания болит верхняя часть голеностопа?
ПВ: Либо ты не угадал с ботинком (он может быть слишком жестким), либо просто неправильно зашнуровал. Во время катания ноги должны быть полусогнуты. Чем сильнее ты зашнуровываешь ботинок, тем больше увеличивается нагрузка на верхнюю часть голеностопа. Чтобы болезненных ощущений не возникало, наклони вперед колено, когда завязываешь шнурки. Тогда голеностоп примет то положение, какое будет на коньке, и ты его точно не перетянешь.

МН: Что будет, если выпить глинтвейн не после, а до катания?
ПВ: Будет отличное настроение, будет тепло и весело. Вопрос только в том, сколько ты выпил и как хорошо ты катаешься на коньках. Если на льду ты чувствуешь себя не очень свободно, то просто так, для храбрости, выпивать не советую.

МН: Зачем девушки надевают колготки на коньки?
ПВ: Здесь две причины. Одним это нравится с эстетической точки зрения: визуально ноги таким образом удлиняются. Другие девушки надевают так колготки для безопасности, чтобы во время соревнований вдруг не вылезли шнурки.

Простые движения

В ФИГУРНОМ КАТАНИИ СУЩЕСТВУЕТ КУЧА ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ: СПИРАЛЬ “ЦИРКУЛЬ”, ВРАЩЕНИЕ “БЛИНЧИК”, ПРЫЖКИ “ПЕНДАЛЬ” И “ОЛЕНЬ”. МЫ НЕ ГАРАНТИРУЕМ, ЧТО ПОСЛЕ НАШЕГО ЭКСПРЕСС-КУРСА ТЫ БУДЕШЬ ДЕЛАТЬ ИХ ОДНОЙ ЛЕВОЙ И СРАЗУ ПОКОРИШЬ СЕРДЦЕ ТАТЬЯНЫ ТАРАСОВОЙ, НО, ВО ВСЯКОМ СЛУЧАЕ, ТВОЕ ЛЕДОВОЕ ШОУ НЕ ПРЕВРАТИТСЯ В ЛЕДОВОЕ ПОЗОРИЩЕ.

Вот тебе три базовых элемента, которые помогут выделиться на общем фоне.

ФОНАРИКИ

Движение назад, с выписыванием ногами бесчисленных восьмерок. Стартовая стойка — на двух ногах. Ноги прямые, носки вместе, пятки врозь. Присядь, согни ноги и с силой разведи на расстояние до полуметра. Толчок выполняется на внутреннем ребре конька. Оттолкнувшись с места, выпрямляй ноги, сведи их вместе. После того как научишься развешивать “фонарики” задом, проделай то же самое вперед.

СКОЛЬЖЕНИЕ НАЗАД

Стартовая стойка — на двух ногах. Ноги чуть согнуты в коленях, носки вместе, пятки врозь. Мягко оттолкнись внутренним ребром левого конька ото льда и перенеси центр тяжести на правую ногу. Скольжение продолжай на наружном ребре правого конька. Левая нога при этом находится на льду на внутреннем ребре. После толчка она идет рядом с правой ногой на расстоянии 30-40 см. Когда скольжение заканчивается, нужно придвинуть левую ногу к правой и перенести тяжесть тела на левую ногу. Следующий толчок будет уже правой ногой.

ЛАСТОЧКА

Стартовая стойка — на двух ногах. Для начала тебе придется неплохо разогнаться. Потом перенеси вес тела на правую ногу, колено не сгибай, продолжай скользить по прямой. Разведи руки в стороны — это поможет тебе держать равновесие. После отведи левую ногу назад, развернув при этом носок, и максимально подними ее вверх. Туловище нужно опускать вперед только после того, как левая нога отведена назад и поднята вверх до предела. Скользить необходимо на задней части конька, чтобы не зацепиться зубцами за лед и не упасть.

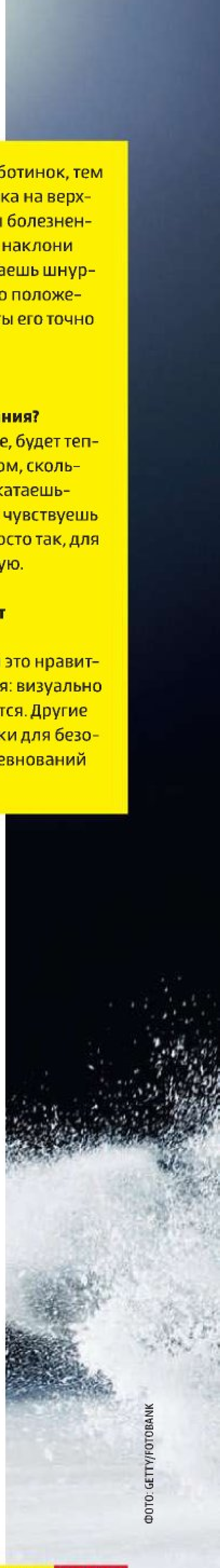


ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ОСТАНОВКА ПО ТРЕБОВАНИЮ

В фигурном катании есть с десяток разных вариантов того, как можно быстро и безболезненно остановиться. Причем не считая твоего любимого прыжка в сугроб и торможения о борт. МН рекомендует тебе три самых простых варианта.

1 **Т-образная остановка** Если ты мчишься вперед на двух полусогнутых ногах, то для остановки тебе нужно надавить на внутреннее ребро лезвия конька, которая находится сзади. Предварительно эту ногу нужно поставить перпендикулярно направлению движения. Руки разведи в стороны.

2 **Остановка “плуг”** Вот тебе другой вариант. Согни ноги, поверни носки внутрь, надави на внутренние ребра конька и молись. Шутка. Ты благополучно затормозишь и без молитвы.

3 **Торможение двумя ногами** Рекомендуется счастливым обладателям хоккейных коньков. Нужно резко повернуть обе ноги перпендикулярно движению, поставить одну ногу на внутреннее ребро, вторую — на внешнее и окатить изумленную твоими способностями публику волной из ледовой стружки. ■

Золотые клетки

Вопреки распространенному совету мыслить широко, иногда стоит мыслить как можно мельче — на уровне мельчайших кирпичиков, из которых состоит твое тело и без здоровья которых не будет никакого здоровья вообще.

ТЕКСТ: МАРК БЛЭКМОР

ОРГАНИЗМ МОЖЕТ испортиться не только на уровне отдельных органов. Мы состоим не из печени, почек и прочих субпродуктов, а прежде всего из клеток: в среднем у человека их более 100 000 000 000 000 (ста триллионов). Когда что-то не так на микроуровне, ты начинаешь болеть, стареть и в конце концов отправляешься в мир получше этого. Вот тебе четыре совета, как следить за тем, из чего ты построен.

1. ЗАРЯДИ БАТАРЕЙКУ

Роль энергетической станции внутри каждой клетки выполняют органеллы (постоянные структуры) под названием "митохондрии". Это что-то вроде аккумулятора в автомобиле — если в нем нет заряда, никто никуда не поедет. Упражнения, о которых написано далее, повысят производительность твоих митохондрий на 56%. По крайней мере, так говорят в канадском Университете Макмастера.

- **Тренировка** Интервальные тренировки стимулируют синтез коактиватора PGC-1 — протеина, за счет которого твои митохондрии работают более эффективно. Чередуй 60 секунд кардиотренировки при 100% нагрузке с 75 секундами тренировки расслабленной. Считай это одним повтором. Сделай 8 подходов по 6 повторов и выполняй такую тренировку две недели подряд — станешь не только более энергичным, но и подтянутым.
- **Топливо** Именно митохондрии запускают процесс борьбы с вирусами, которые атакуют твое тело, — будь то острое расстройство желудка или гепатит. Съедай каждый день по два яйца (сваренных вкрутую или пашот). Это обеспечит тебе суточную норму селена — важного химического строительного материала, запускающего иммунную реакцию. На ужин можешь добавить тост из зернового хлеба с кусочком сыра, чтобы иммунитет был и вовсе как скала.

ФОТО: DAVID NEWTON

Реклама

SEIKO

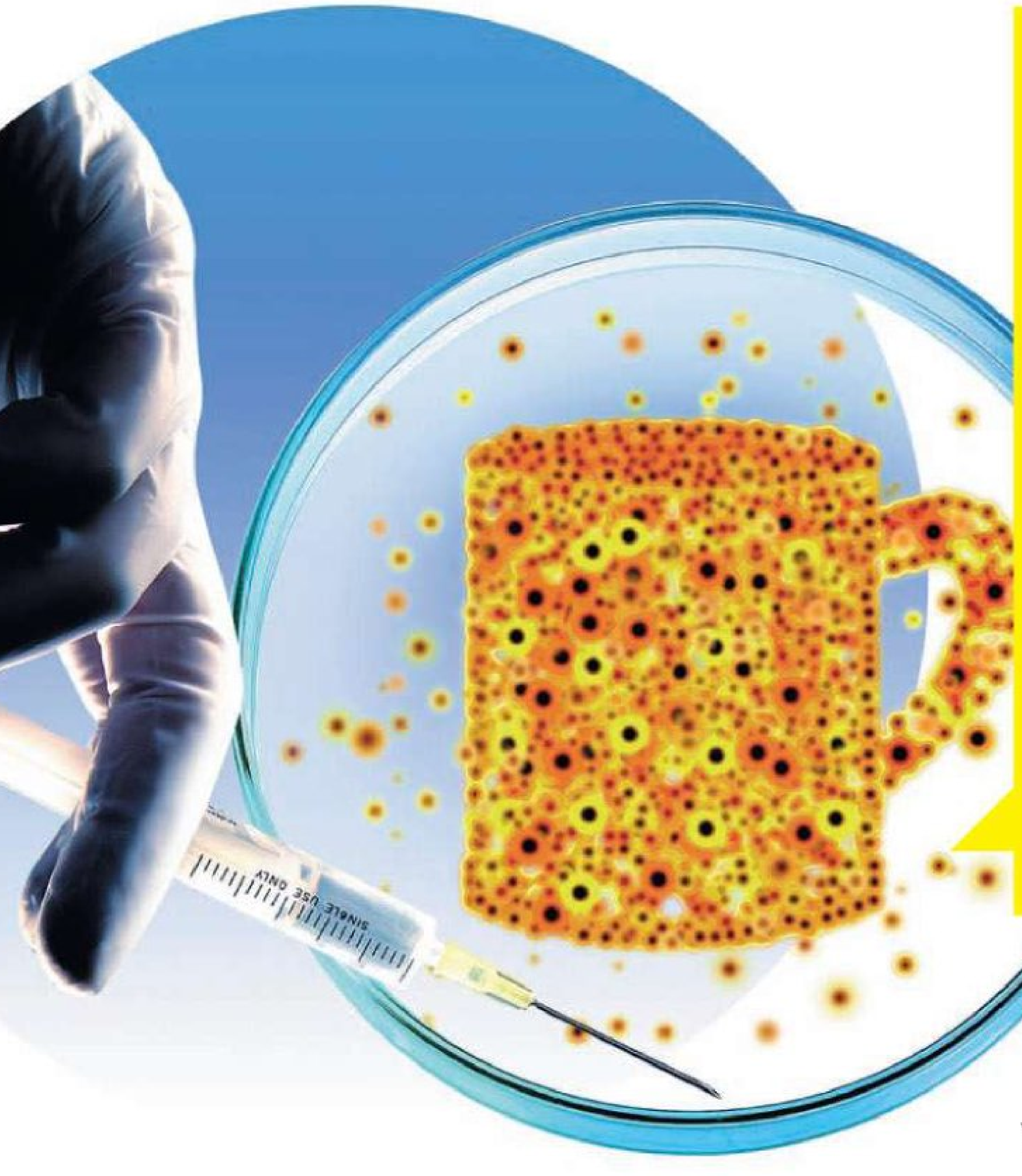
СОЗДАНЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВА

Коллекция ANANTA. В 1895 году SEIKO создала свои первые механические часы. Более века мы придерживались традиции постоянных технических новшеств, которые обогатили элитное часовое искусство: магический рычаг для системы подзавода в 1959 году, обладатели многих наград - хронометры 60-х, механический хронограф в 1969, сверхэластичный сплав СПРОН 510 для заводной пружины механических часов в 1997г.
Сегодня, с запасом хода на 45 часов, 34 камнями, и дизайном, вдохновленным искусством изготовления традиционного японского меча Катана, Ананта возобновляет эту традицию. seikowatches.com

DIMECO RUS эксклюзивный дистрибутор; тел: (495) 627-78-46; www.dimecorus.ru

Владивосток: бутик "Золотое время", тел.: (4232) 403-967, 650879; **Иркутск:** бутик "Золотое время", тел.: (3952) 291-106; **Кемерово:** м-н "Циферблат", тел.: (3842)349-222, 346-797; **Москва:** бутик "Cassa Forte", тел.: (495) 937-53-94, м-н "Сей Час", тел.: (495) 485-65-58; **Санкт-Петербург:** салон

Золотые клетки



2. ТРИ СПОКОЙНЫЕ БУКВЫ

Нервное напряжение, депрессия меняют структуру твоей ДНК примерно так же, как это делают наркотики, из-за чего организм начинает преждевременно стареть. "Хронический стресс может сократить жизнь на 10 лет — и все это происходит на клеточном уровне", — утверждает Элисса Эпел, психолог Калифорнийского университета.

- **Тренировка** Сохрани этот лишний десяток при помощи спорта — звучит банально, но это правда. Час бега, плавания или езды на велосипеде нейтрализует последствия стресса. Исследования, проведенные в Университете прикладных наук в Саарбрюкене, Германия, показали, что эффект наиболее ярко выражен, когда сердечный ритм достигает 60-70% твоего максимума. Для справки — максимум составляет 200 ударов в минуту в 20 лет и снижается на единицу в год.
- **Топливо** Наш национальный напиток. Нет, не водка. Нет, не пиво. Ладно, ты все равно не догадаешься, что это чай — Россия, между прочим, самый крупный его импортер в мире. Чай снижает уровень гормона стресса — кортизола. Три чашки в день продлевают жизнь на пять лет.

ТРИ ЧАШКИ ЧАЯ В ДЕНЬ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ НА ПЯТЬ ЛЕТ. ОН СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ГОРМОНА СТРЕССА

3. Маленький конец

Исключая пацана с бейсбольной битой в подъезде и падающие на Землю гигантские метеориты-убийцы, продолжительность твоей жизни зависит от процессов внутри клеток. Исследования, проведенные в Лондонском королевском колледже, показали, что ты можешь весьма ощутимо замедлить процесс старения, если присмотришь за своими теломерами (концевые участки хромосом). Эти участки защищают хромосомы от износа, так же как пластиковые кончики защищают твои шнурки. "Поддерживай их здоровыми — и получишь фору в 9 лет перед людьми, которые о теломерах не заботились", — говорит автор исследования Линн Черкасс.

- **Тренировка** 20-минутный сет из выполненных последовательно приседаний, прыжков, подъемов ног в висе и скручиваний на пресс, по 10 повторов каждого. Такие нагрузки увеличивают в организме уровень теломеразы — фермента, необходимого для строительства теломер.
- **Топливо** Овсяные хлопья и вишня защищают твои клетки, способствуя сну. Нехватка сна приводит к износу теломер. Кстати, прием мультивитаминов каждый день тоже может быть весьма действенным.

4. Сердечное дело

Сердечно-сосудистые заболевания — наиболее частая причина смерти современных мужчин. Клетки сердца, как и остальные, со временем обновляются. В возрасте 50 лет всего лишь 55% клеток сердца — те, что сохранились с рождения, 45% — уже новые. Если процесс замены клеток замедлится, сердечная мышца ослабеет — жди инфаркта. Вот советы, как сдержать удар:

- **Тренировка** Попробуй гипертрофическую тренировку, то есть такую, в которой веса увеличиваются, а число повторов уменьшается на каждом следующем занятии — такие тренировки интенсивно наращивают мышцы, а значит, и сердечную мышцу тоже.
- **Топливо** Закуси после тренировки курицей с зелеными овощами — тебе необходимы белки и антиоксиданты, которых много в этих продуктах. ■

реклама

AEROWATCH

ARTISANS HORLOGERS DEPUIS 1910

www.aerowatch.com

Hommage 1910
Chrono Flyback
Титановый корпус
Ограниченная серия из 100 экз.
Цена по запросу

100TH
1910 - 2010
ANNIVERSARY

TBN Time

Эксклюзивный дистрибьютор, тел. +7(495) 725-81-10, e-mail: info@tbntime.ru

Москва: салон «Vendome», в ТЦ «Европейский», пл.Киевского вокзала, 2; салон «Гэлакси» в ун-ге «Москва», Ленинский проспект, 54; салон «Часы» в ТЦ «Китай-город», Лубянский проезд, 27/1; салон «Conquest» в ТЦ «Дружба», Новослободская ул., 4; салон «Тайм-Вест» на ВВЦ, павильон №70 «Москва». **Зеленоград:** м-н «Пилигрим», пл.Юности, 5. **Казань:** салон «Базель», ул.Пушкина, 16. **Липецк:** салон «Акула-трейдинг», ул.Зегеля, 30. **Омск:** салон «Женева», ул.Карла Маркса, 34. **Ростов-на-Дону:** салон «18 карат.

Ноздря к ноздре

Женщины нюхают лучше мужчин. Используй это.

ЧАСТЬ 1

ВИНО И СЫР

Откупорь бутылку хорошего красного вина и подай к нему сырную тарелку. “Вино и сыр — чем выдержаннее, тем лучше — действуют возбуждающе, поскольку пахнут как гормоны, которые мы выделяем во время секса”, — говорит британец Майкл Альбертсон, автор книги “Искушения: как использовать силу афродизиаков”. Если же она не любит сыр, Альбертсон предлагает взамен сельдерей и репу. Вот только к вину они не очень подходят.

МЫЛО ДУШИСТОЕ

Убери из ванной мыло с ароматом свежей водки. Отныне ты используешь (и подсовываешь ей) ванные принадлежности с ароматом розового грейпфрута и огурца. Организация Smell and Taste Treatment Foundation утверждает, что запах грейпфрута увеличивает чувство счастья и покоя, а огурца — усиливает циркуляцию крови в гениталиях на 13%.

WWW.MHEALTH.RU

ПРОСТО КАК ПИРОГ

Если большинство мужчин ассоциируют с возбуждением запах бекона, то на американских женщин аналогично действует запах пирога с тыквой. А для наших широт будет полезнее британский опыт: исследования Smell and Taste Treatment Foundation показали, что чувствительность половых органов у местных женщин растет аж на 24% от одного только запаха домашнего яблочного пирога. Попробуй, может, и у нас сработает?

СВЕЖЕСТЬ ДЫХАНИЯ

Ученые из Чикагского университета обнаружили, что женщинам больше нравится, когда у тебя изо рта пахнет "обычно", а не мятой. Женщины подсознательно используют запах изо рта и вкус поцелуя для оценки твоего здоровья, так что освеженное дыхание может вызвать подозрения, что ты что-то скрываешь. Попей зеленого чаю. Он истребляет бактерии, вызывающие неприятный запах изо рта, при этом не благоухает, как освежитель воздуха из туалета в "Макдоналдсе".

ЖЕНЩИНЫ ПОДСОЗНАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗУЮТ ЗАПАХ ИЗО РТА И ВКУС ПОЦЕЛУЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

САШЕ НА ПРОСТЫНИ

Саше — это не адрес на конверте, а ароматический мешочек, запомни. И положи в ящик, где хранишь свежие простыни (у тебя ведь есть такой?), саше с запахом лаванды. Журнал Chronobiology International утверждает, что лаванда снимает нервное напряжение. Как раз то что нужно, когда попадаешь в постель.

ТРАВА И БЕНЗИН

"Запомнившиеся с детства запахи — мощный расслабляющий стимул, потому что мозг связывает их со счастьем и уютом", — говорит доктор Алан Хирш из Smell and Taste Treatment Foundation. Самые привычные воспоминания детства, утверждает Хирш, — запахи свежескошенной травы и бензина. Обливаться 95-м мы тебе не рекомендуем, а вот нотки мокрой травы производители включают в состав и парфюмов, и банных средств. Хочешь, чтобы она почувствовала счастье и уют, всего лишь понюхав тебя?

ЧАСТЬ 2

Выбери запах

ОТВЕТЬ НА ЭТИ ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ, КАКОЙ АРОМАТ ТЕБЕ НУЖЕН. ЕСЛИ НЕТ ПОДХОДЯЩЕГО ОТВЕТА — ПРОСТО ПРОПУСТИ ВОПРОС.

1. Твой будильник грубо вырывает тебя из сна. Ты...

А Мгновенно просыпаешься и делаешь зарядку ☐
Б Лупишь по будильнику, засыпаешь и опаздываешь на работу ☐
В Глубоко зеваешь: "Эх, еще один тяжелый день" ☐

2. За минуту до окончания футбольного матча (с твоим участием) счет 4:4. Ты...

А Берешь бензопилу и крушишь все вокруг ☐
Б Увиливаешь и молишься, чтобы мяч не оказался рядом с тобой ☐
В Стоишь на месте и бормочешь: "Господи, да мы проиграем" ☐

3. В офисном кулере закончилась вода. Ты...

А Громко ругаясь, поменяешь бутыль ☐
Б Вернешься на автопилоте на свое место и допьешь остатки холодного чая ☐
В Примешь это за доказательство того, что весь мир против тебя ☐

4. Твое первое свидание, скорее всего, закончится...

А Спором с официантом по поводу суммы в счете ☐
Б Уверениями, что ты хорошо запомнил тот фильм, который только что проспал ☐
В Пьяными слезами и выводом: "Вот поэтому-то меня никто и не любит" ☐

5. Большая семья в сборе. Ты...

А Бросаешь сердитые взгляды на детей, потому что они слишком уж веселятся ☐
Б Все время поглядываешь на часы, страстно желая уйти ☐
В Пялишься на стены, думая, что жизнь не должна была сложиться вот так ☐

В ОСНОВНОМ А: ЛАВАНДА
Тебе реально надо остыть. И в этом поможет парфюм с расслабляющим запахом лаванды.

В ОСНОВНОМ Б: МЯТА
Тебе нужно проснуться. Запах мяты действует почти так же, как кофе, но желудок от него не болит.

В ОСНОВНОМ В: ЦИТРУСОВЫЕ
Твое депрессивное состояние требует улучшения. Возьми на вооружение запах лимона — он придает сил.

ФОТО: JAMIE BAKER

Ноздря к ноздре

ЧАСТЬ 3

Правда или миф?

ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ ЖУРНАЛ ИЩЕТ КРУПИЦЫ ИСТИНЫ В РАСПРОСТРАНЕННЫХ МНЕНИЯХ ОБ ОБОНЯНИИ.

ОБОНЯНИЕ НЕЛЬЗЯ УЛУЧШИТЬ

МИФ Ученые из Университета Пенсильвании обнаружили, что слепые — вовсе не лучшие нюхачи на свете. В соревнованиях на лучшее обоняние, устроенных учеными, слепых победили работники местного департамента водоснабжения, которых специально тренируют улавливать изменение запаха воды. Это значит, что главным фактором развития мощности носа являются тренировки, а не "обрубание" других органов чувств.

ЖЕНЩИНЫ ЛУЧШЕ НЮХАЮТ

ПРАВДА В детстве у мальчиков и девочек обоняние примерно одинаковое. Однако с наступлением полового созревания женщины словно превращаются в ищеек и обретают способность различать в 1000 раз более тонкие запахи, чем мужчины. Поэтому, если ты надеешься, что она не унюхает чужой парфюм, подумай еще раз.

ФЕРОМОНЫ — ПУТЬ К СЕКСУ

МИФ Слышал про духи с феромонами — веществами, обеспечивающими химическую коммуникацию между особями одного вида? Университет Беркли провел исследование, закончившееся почти провалом, — оказалось, мы ничего не знаем и пока не можем узнать о том, как производятся "феромоновые коммуникации" между людьми. Скорее всего, у большинства людей орган, отвечающий за распознавание феромонов, просто выключен, как ненужное наследие эволюции. И уж точно схема "попшикал на себя — стал неотразим" существует только в воображении рекламщиков.

ТВОЙ ВКУС ЗАВИСИТ ОТ ТВОЕГО ОБОНЯНИЯ

ПРАВДА Да, и мы об этом писали. Обоняние непосредственно влияет на нашу способность различать вкус пищи. Естественное ослабление обоняния в старости всегда сопровождается ослаблением вкусовых ощущений. Ученые из Университета Раш в Чикаго также обнаружили, что потеря обоняния может быть первым признаком наступающей болезни Альцгеймера. ■

NEW YORK
PLAYBOY

24h DEODORANT
BODY SPRAY
150 ml e 96 g

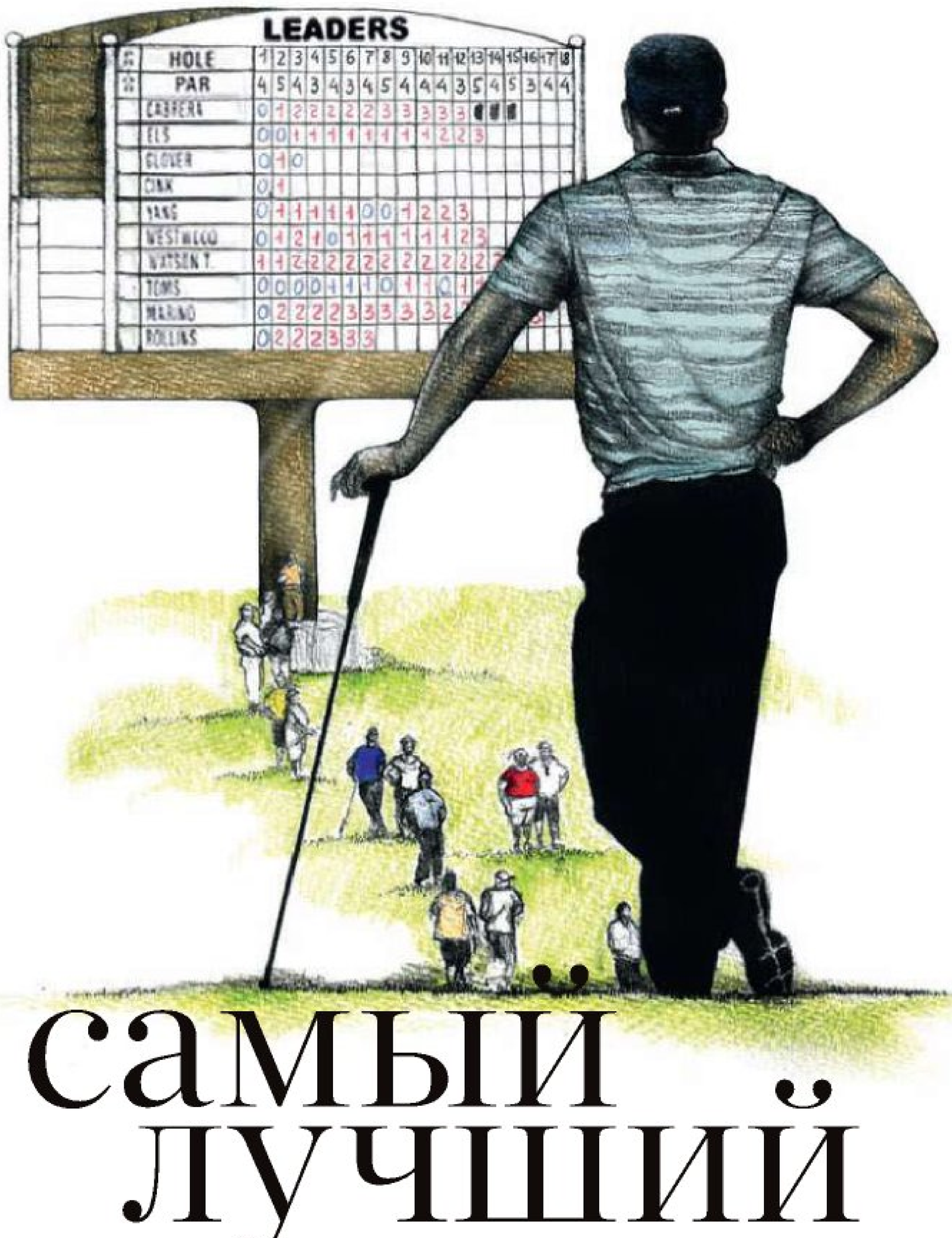
NEW YORK
PLAYBOY

3.4 fl oz

NEW YORK
PLAYBOY

НОВЫЙ МУЖСКОЙ АРОМАТ

© 2010 PLAYBOY. Логотипы Playboy и голова кролика Playboy – это зарегистрированные торговые знаки,марки Playboy используются по лицензии компанией ООО «Коти Бьюти». Реклама. Товар сертифицирован.



Я самый лучший

Будет ли успешной твоя карьера или завершится провалом — зависит от того, владеешь ли ты искусством продать себя.

ТЕКСТ: ДЖИЛ ШВАРЦ, ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ КОРПОРАЦИИ CBS

Я РАЗМЫШЛЯЮ О ДВУХ ПАРНЯХ в моей компании, занятых, в общем, одним и тем же — чем-то, связанным с финансовым планированием. Рабочее место одного — давайте назовем его Эд — находится дальше от меня по коридору, на верхнем этаже здания нашей корпорации. Я постоянно сталкиваюсь с Эдом в туалете для руководства. Я не говорю, что он сидит там все время. Уверен, он занимается и чем-то еще (так же как я). Все, что я хочу сказать, — он обитает там, где хороший воздух, тихо, как в парке, и у каждого свой кабинет. Другой парень? Пусть он будет Фредом. Фред работает почти в подвале, в помещении с общественным копировальным аппаратом. Я сталкиваюсь с Фредом очень редко, по дороге в офис от парковки.

Когда он начинал свою работу в компании, его будущее казалось таким же блестящим, как будущее Эда. Но с первого же дня эти двое пошли в противоположных направлениях. Не то чтобы Эд намного умнее или хотя бы симпатичнее Фреда. Секрет его успеха — он мастер в том искусстве, которое и возносит на верхний этаж. Мы называем это "самомаркетинг". У Эда хорошо получается продавать себя, у Фреда — нет. Вот и вся разница.

Все люди, которые сидят в больших кабинетах, обладают этим умением. Они создают свой персональный бренд, а потом идут и выжимают из его продажи по максимуму. Уоррен Баффет — скромный Оракул из Омахи. Стив Джобс — Гуру Цифровой Эры в неизменной черной водолазке (не могу представить его в пиджаке). Все знают их.

А что за бренд у тебя? Хорошая новость — ты можешь придумать его и начать внедрять в жизнь свой стратегический план по "продаже себя" прямо сейчас. Плохая новость — если ты сделаешь это неправильно, то обеспечишь себе репутацию хвастуна. Настоящие умельцы продать себя настолько искусны, что их усилия почти незаметны. Но ты знаешь, кто они. Они вокруг тебя. И они зарабатывают больше, чем ты.

ШАГ ПЕРВЫЙ

Заполняй пустоты

Подумай о себе как о товаре. Ты воск для натирания полов? Хлопья к завтраку? Вычисли, в чем ты хорош, что ты делаешь лучше всех вокруг. Может быть, ты отлично пишешь или хорошо выглядишь по телевизору? Можешь выпить 16 кружек пива и не споткнуться по дороге из бара? Тогда, возможно, твое место — в отделе продаж. Можешь подсчитать квадратные корни в голове? Большинство парней в финансовом отделе не могут.

Ничего, что сейчас ты работаешь не в продажах, а, например, в отделе озеленения офиса. У каждой компании есть "пробелы", и руководство будет радо, если кто-то их заполнит. Мой друг Альбертсон, к примеру, работает на большую корпорацию. А большие корпорации недавно сильно сократили

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНАСТАСИЯ ЛАДАТКО/ BANG-BANG

бюджет на все: от полетов первым классом до количества ложек в кафетерии. В числе первых жертв оказались отделы стратегического планирования. Целые легионы людей, проводивших дни в поисках выгодных вариантов слияний и поглощений, были уволены. Но работа все равно должна выполняться. Альбертсон осмотрелся вокруг и увидел эту брешь. Затем он стал рассылать нужным людям меморандумы, в которых излагал свои соображения на те или иные вещи. На прошлой неделе он начал ходить на встречи к председателю совета директоров. Теперь он "парень, который думает обо всем". Это его бренд. Чтобы отметить это, он купил себе три новых костюма.

ШАГ ВТОРОЙ

Создай рынок для себя

Довольно легко удовлетворить уже существующую потребность. Я делал это на протяжении многих лет, будучи "парнем, который умеет писать меморандумы", а со временем став "парнем, который может нанять кого-то, кто будет писать меморандумы". Оба бренда можно продать широкому кругу покупателей внутри компании. Я знаю двух очень успешных игроков, которые продавали себя как "парень, готовый кричать на людей" и "парень, который может успокоить кого угодно".

Но требуется быть настоящим мастером, чтобы найти вымышленную потребность, а потом заполнить ее. Возьмем iPad от Apple. Ты когда-нибудь думал, что тебе нужна цифровая фоторамка по цене ноутбука? Теперь ты уверен, что нужна. Все эти клевые приложения! А как его можно крутить! Тот же принцип работает в бизнесе. К примеру, мой приятель Янт. Сфера его компетенции весьма специфична. Время от времени он дает знать своим боссам, что тот или иной серьезный клиент готовится разозлиться или выйти из себя по какому-то поводу. Неважно по какому. Вот тут-то на сцену выходит Янт и ликвидирует эту проблему, о которой только он и знал. Поступая таким образом, он стал "парнем, который нужен, чтобы решать проблемы с серьезными клиентами". Мило, не правда ли?

ШАГ ТРЕТИЙ

Будь великолепным — когда необходимо

Будь лучшим в том, что умеешь. И тихо избегай того, в чем не силен, чтобы не испортить репутацию. Например, я ненавижу собрания. Всегда стараюсь минимизировать их число и длительность. У моего друга Боба, с другой стороны, отлично получается выдавать глобальные идеи, а вот прорабатывать детали совсем не выходит. Это делает его прекрасным оратором, но ужасным исполнителем. На заре карьеры такая ситуация мешала ему, зато помогла, как только он стал руководителем, которому, как известно, детали неважны. Твоя задача — следовать двум советам, высеченным на стенах древнего храма в Дельфах: "Познай себя" и "Ничего лишнего".

БУДЬ ЛУЧШИМ В ТОМ, ЧТО УМЕЕШЬ. И ТИХО ИЗБЕГАЙ ТОГО, В ЧЕМ НЕ СИЛЕН, ЧТОБЫ НЕ ИСПОРТИТЬ РЕПУТАЦИЮ

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Сохраняй самообладание

Когда газета Boston Globe напечатала нелестную рецензию на книгу писательницы Элис Хоффман, та устроила публичную истерику на сайте издания. Причем дискуссия велась на уровне "Да как вы смеете? Да кто вы такие? Да вы говно". Никаких фактических неточностей в рецензии Хоффман не указывала — просто обзывалась, так и стала посмешищем всего интернета. Старайся не обращать внимания, если кто-то в публичной сфере дает неприятные оценки твоей деятельности. Одна пьяная ссора в Сети может стоить тебе репутации. А если оппоненты приводят искаженные факты — срочно сообщи всем заинтересованным лицам, что прозвучавшая информация неверна, и потом иди в суд.

ШАГ ПЯТЫЙ

Построй сеть

Хороший "продавец себя" не работает в вакууме или на аудиторию из одного слушателя — иначе он присоединится к армии тех несчастных, что расхваливают себя лишь человеку, который подписывает их зарплатную ведомость. Настоящий умелец работает с другими и с их помощью делает свой бренд бесценным. Для этой части работы тебе понадобится команда. Она должна состоять из нескольких человек, некоторые из них могут даже не знать, что они в команде. Итак...

ДРУЗЬЯ И КОЛЛЕГИ Хорошо, если о твоих талантах начальник узнает от тебя. Но идеальный вариант — если другие скажут ему, что ты очень хорош в чем-то. Так что работай на репутацию в компании. Не отказывай друзьям и коллегам, если они просят сделать что-то, в чем ты силен. Можешь также использовать их сильные качества, когда это нужно тебе. И не забудь, что лестная характеристика, которую ты дашь другому человеку, принесет тебе потом больше пользы, чем рассказанная о нем сплетня. Хвали профессионалов, помогай им — и они сделают то же самое для тебя.

СОВЕТЧИК Йода оставался на этой своей Жожобе (или как она называется?). Но когда он был нужен Люку Скайуокеру, он оказывался рядом. Знал, что делать. Говорил Люку, и тот делал. Найди себе мудрого советчика и обращайся к нему, когда трудно.

ТВОЙ БОСС Ненавидишь ты его или любишь, тебе надо уметь с ним ладить. Или с ней. Человеку, который не может контролировать своего начальника, нужно больше помощи и советов, чем я могу предложить в этой небольшой статье. Знай, что это возможно, и проштудируй книги, в которых описано, как управлять теми, кто над тобой.

НУ, И ПОСЛЕДНЕЕ — на все это тебе понадобится время, все твое время. И готовность говорить "да", когда это нужно тому, кто решает твою судьбу.

Однажды, в начале моей карьеры, поздно вечером мне позвонил председатель правления директоров. Его попросили написать статью на непонятную и неинтересную тему. "Они хотят, чтобы я расписал им, как мы собираемся считывать показания гидрометров в домах наших клиентов из головного офиса, используя адресуемые модемы", — сказал он.

— Ну хорошо, Билл, — ответил я, — а как это работает?

— Да я не знаю даже, что такое модем! — ответил он. И, подумав немного, добавил: — Мне кажется, ты должен что-то придумать.

Так я и сделал. С тех пор меня объявили "парнем, который при необходимости может сочинить что угодно".

Впрочем, у меня были задания и похуже. ■

Все в сад

Тренировки на открытом воздухе в холодную погоду повышают выносливость и способствуют хорошему настроению. Так что, если сейчас не морознее –15, марш на улицу!

Гори-гори ясно

Если ты толстый — ликуй, пришло твое время. “На холоде калории сгорают быстрее”, — подтверждает сертифицированный персональный тренер Энди Блоу. Дело в том, что за производство тепла в организме отвечает “бурый жир”. Когда тебе и тяжело, и холодно, эта разновидность жировой ткани тает, как лед на сковородке.

- **Льда мне!** Твой лучший союзник в борьбе с лишними складками на животе — прыжки со скакалкой. Выйди на улицу, разомни и согрей конечности, попрыгай со скакалкой минуту с максимальной скоростью. После этого сделай перерыв 30 секунд. Повторяй эту деятельность 10-20 минут (если упадешь раньше — ладно, завтра наверстаешь).

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PETER CROWTHER ASSOCIATES

CLEAR

vita ABE

ПЕРХОТИ НЕТ

ПРИВЛЕКАТЕЛЕН. УСПЕШЕН.
БОГАТ. БЕЗУПРЕЧЕН.

ГОДЫ ТРЕНИРОВОК?
– НЕ ТОЛЬКО!

НЕ ЗНАЕШЬ С ЧЕГО НАЧАТЬ?
НАЧНИ С ВНЕШНЕГО ВИДА!

Криштиано Роналдо

ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ
ФУТБОЛИСТОВ В МИРЕ

Реклама. Товар сертифицирован

Все в сад

Зимний блюз

Ночи становятся длиннее, и уровень гормонов, отвечающих за наше хорошее самочувствие (мелатонин, серотонин, дофамин), падает, заставляя нас недовольно таращиться по сторонам. Но исследование Университета Дьюка (США) показало: кардиоупражнения в четыре раза эффективнее снижают симптомы депрессии, чем обычные антидепрессанты. То ли американцы так любят аэробику, то ли их уже антидепрессанты не берут…

● **Льда мне!** 30-минутная круговая тренировка на морозе — наиболее эффективное средство для того, чтобы ты (и твое прохладное отношение к окружающей действительности) оттаяли. Включи в программу прыжки с поджиманием ног, скручивания, челночный бег и, если сможешь найти турник на улице, подтягивания. Самое важное здесь — не перегибать палку. Твое настроение поднимается на том уровне тренировок, который ты можешь выдержать, так как это быстро дает тебе чувство удовлетворения.

Дышите глубже

Летом после пробежки ты хватал воздух ртом и держался за бок? Бегай зимой. Регулярный джоггинг в холодную погоду увеличивает способность организма усваивать кислород на 34% (скорость бега при этом увеличивается на 29%).

● **Льда мне!** Шведы разработали метод тренировки МПК (максимальное потребление кислорода) и назвали его “фартлек” (“игра скоростей”). 10 минут беги трусцой, потом переходи на 30-секундный спринт, после чего 90 секунд посвяти восстановительному бегу — еле-еле передвигай ноги. Повтори трижды, затем рвани еще раз на 30 секунд и закончи тренировку 10-минутным легким бегом (почти ходьбой), чтобы остыть.

Потей!

Не бойся, что во время тренировки на холоде пропотеешь, а потому заболеешь. Отчеты американской Mayo Foundation говорят об обратном — потея на морозе, ты снижаешь риск подхватить вирус на 20-30%. Главное — правильно одеться.

● **Льда мне!** Правило “трех слоев” еще никто не отменял. Вниз — термобелье, которое не даст тебе промокнуть. Потом теплая фуфайка, а на нее ветровка с молнией, которую можно расстегивать или застегивать в зависимости от ощущений. ■

Освежающий бег

Роки I просто чувствовал, что тренировки в холодную погоду повышают выносливость. А сейчас этот тезис имеет под собой научную основу. Исследователи из армии США проанализировали результаты сотен марафонских забегов, чтобы обнаружить: если температура воздуха была от +1 до +10°С, победители в среднем финишировали с результатом всего на 1,7% хуже мировых рекордов. Но чем выше была температура, тем слабее оказывались достижения. Армия США рекомендует идеальную температуру для марафона — чуть ниже +5°С.

● **Льда мне!** Если ты готовишься к марафонскому забегу, военный инструктор Джефф Хазел предлагает зимой бегать не на расстояние, а на время. Сначала — трусцой в течение часа (с частотой пульса 65-75% твоего максимума). Потом — 30-минутный спринт (где частота пульса ускоряется до 80-90%). Станешь выносливым как мул, при этом не пробудешь на морозе слишком долго. Если ты не марафонец, а так, вышел в лыжной шапочке, бегай с тем же соотношением “трусца/спринт”, но адекватное твоим возможностям количество минут.

SONY
make.believe

Качество
«зеркалки»
в легком
и компактном
корпусе.
Сменная
оптика и запись
HD-видео.

NEX-5
NEX-3

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ЗЕРКАЛЬНЫМ
И КОМПАКТНЫМ ФОТОКАМЕРАМ
СО СМЕННОЙ ОПТИКОЙ α:
8-800-700-63-95

EISA AWARD Best Product 2010-2011 MICRO SYSTEM CAMERA Sony α NEX-5

3D world Created by Sony

www.sony.ru
www.sonystyle.ru

PRO-КАЧЕСТВО.
MINI-РАЗМЕР.

Данная фотография снята на фотокамеру Sony NEX-5.
Автор: Брушша Монакова.

Sony, make.believe, Alpha являются зарегистрированными торговыми марками
или товарными знаками Sony Corporation. Реклама. Товар сертифицирован.

МЭТТЬЮ МАККОНАХИ

- Родился 4 ноября 1969 года.
- Дебютировал в кино в 1992 году.
- Герой обложки американского Men's Health, март 2008 года.

НАШИ ЛЮДИ

Улыбайтесь, вас снимают

Звезда фильмов "Сахара" и "Солдаты неудачи" Мэттью Макконахи с легкостью справляется с жизненными неурядицами и в кино, и в реальности. Внимательно прочти советы артиста — и перестань париться.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН, ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА

ЭТО ТОЛЬКО КАЖЕТСЯ, что жизнь Мэттью Макконахи, как и любого другого известного голливудского артиста, похожа на сказку. Конечно, у него есть деньги, жена-модель, домик в Малибу и здоровый цвет кожи. Но все равно забот хватает — надо везде успевать, поддерживать форму, встречаться с нужными людьми, не забивать голову ерундой, отбиваться от папарацци. И — да, конечно, мы забыли про съемки. "У меня очень много дел, и я стараюсь каждое довести до конца, как будто ставлю галочку в списке, — говорит Макконахи. — Но иногда бывает очень тяжело, когда все вдруг наваливается разом".

реклама

Dr.Koffer

NEW YORK

Подробности ВАЖНЫ...

ТЦ "Неглинная Плаза"

Москва, Трубная площадь, д. 2, 1–й этаж,

тел. (495) 972–79–12

ТЦ "Олимпик Плаза"

Москва, просп. Мира, д. 33, корп. 1, 1–й этаж,

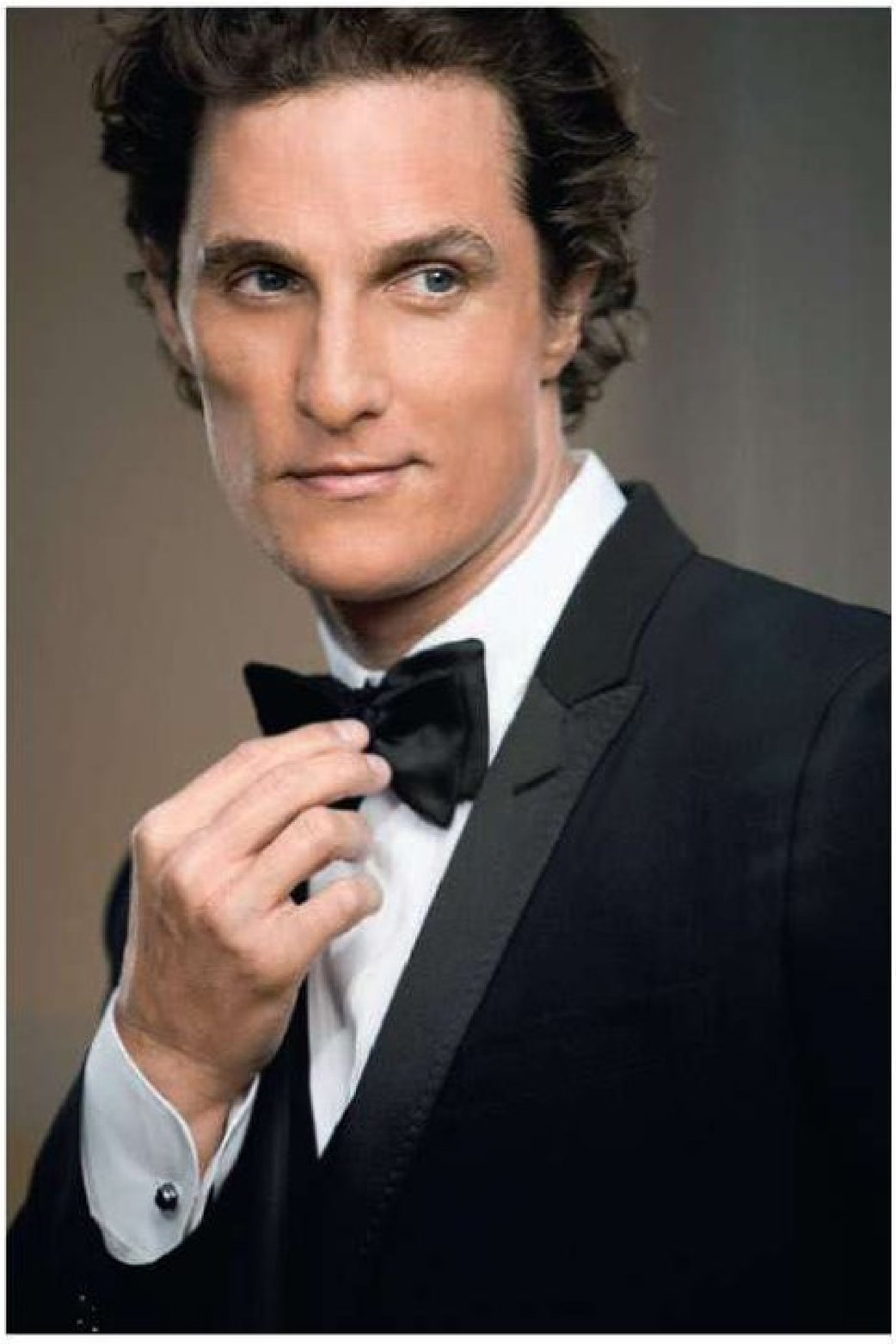
тел. (495) 797–67–02

WWW.KOFFER.RU WWW.BAGGAGE.RU

Для коммерческой информации контактируйте:

тел. (495) 954–80–53, e–mail – info@koffer.ru

Улыбайтесь, вас снимают



ВПРОЧЕМ, МЭТТЬЮ НЕ УНЫВАЕТ. "Не давай ситуации победить себя, — говорит он. — Не ты должен подстраиваться под нее, а она под тебя. С другой стороны, не стоит также плевать на все происходящее. Если ты делаешь что-то без должного внимания, ты не сможешь уловить саму суть дела, и результат тебя не обрадует".

Не думай ни о чем, что может кончиться плохо

Понятно, что за пять минут стать самым веселым парнем на планете нельзя — лучше начинать в детстве. И круто, если тебе в этом помогают родители. "Бороться с тараканами в собственной голове меня научила мама, — делится воспоминаниями Макконахи. — Если мы *(у Мэттью есть еще два старших брата. — МН)* приходили к завтраку в плохом настроении, она говорила: "Вернитесь в спальню, закройте дверь и подумайте о том, что лучше во время завтрака видеть розу в вазе, а не пыль на столе. Я готовлю вам завтрак не для того, чтобы вы приходили и демонстрировали свое плохое настроение. С добрым утром".

Каждый свой совет мама Мэттью облекала в форму притчи. Например, если ребенок начинал ныть, она говорила: "Я вижу перед собой мальчика, который жалуется на то, что у него нет обуви. Но это лучше, чем если бы у мальчика не было ног, — подумай об этом".

Звучит странно, да? Но, судя по всему, материнские уроки принесли плоды — теперь Мэттью непросто вывести из себя. С детства он научился быть стойким и по возможности справляться с проблемами самостоятельно: "Если ударился — потри, и все пройдет". "Вместо того чтобы жаловаться, я предпочитаю заткнуться и сделать что-то действительно нужное в этот момент, — говорит артист. — Нужно быть благодарным за то, что имеешь, и помнить обо всем хорошем, что у тебя было. А если постоянно ныть, можно свести с ума и себя, и окружающих".

Пусть лучше он прогнется под нас

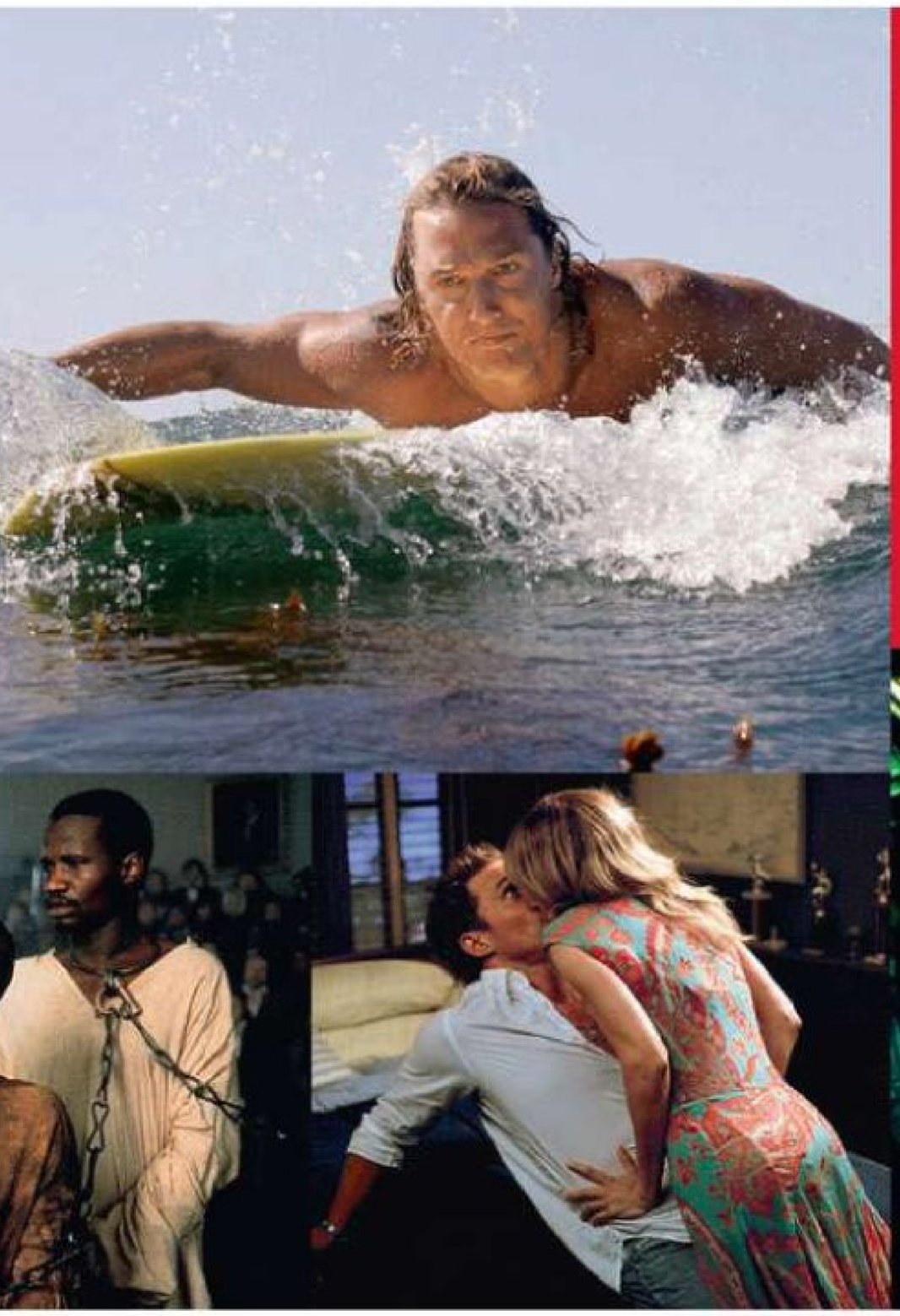
Макконахи уверен, что нужно быть оптимистом и воспитывать в себе именно такое отношение к жизни. Но не увлекаться — иначе это будет граничить с глупостью, а оптимизм должен быть обдуманным. "Конечно, бывают обстоятельства, которые нельзя изменить, — говорит он. — Вот я, например, живу в Калифорнии, где часто бывают землетрясения. Но я не собираюсь тратить свое время, бегая от этих катаклизмов. Я уже решил, что никуда не перееду, а буду жить там, где мне нравится, и не стану беспокоиться об этом. То же самое, кстати, касается и самолетов: если возникнет какая-то неполадка в воздухе, вряд ли я смогу чем-то помочь, так что нет смысла накручивать себя".

Потехе — час

Работа работой, но и отдыхать тоже надо. Макконахи так прямо и говорит: "Не стоит забывать о том, что удовольствия не только приятны, но и полезны. Давай задумаемся, сколько удовольствий ты себе реально позволяешь? Некоторые люди настолько суровы, что становятся рабами выбранного здорового образа жизни, программы тренировок, какой-то специальной диеты. Я встречал таких много раз, да и сам, чего греха таить, страдал от этого. Но, если такое происходит, ты становишься безумно скучным. Так что мой тебе совет — нужно быть более гибким и наслаждаться. Когда я прихожу к приятелю на шашлыки, я не говорю ему: "Я буду только салат". Кому такое понравится? Встряхнись! Это лишь образ жизни, а не сама жизнь".

Но если ты так же занят, как Мэттью, то вот тебе еще один совет этого парня — планируй время на то, чтобы развлечься. "Я не просто расписываю день, я обязательно учитываю и то время, которое освобожу от дел, — говорит он. — И потом, в конце дня, когда ты доходишь до последнего пункта в списке, а там написано: "Посмотреть футбол" — это просто супер!"

ФОТО: CORBIS/FSA, LEGION-MEDIA



ФИЛЬМОГРАФИЯ (ИЗБРАННОЕ):

"Техасская резня бензопилой: Следующее поколение", "Парни побоку", "Время убивать", "Контакт", "Амистад", "Эд из телевизора", "Ю-571", "Свадебный переполох", "Сахара", "Деньги на двоих", "Любовь и прочие неприятности", "Золото дураков", "Солдаты неудачи", "Серфер", "Призраки бывших подружек".

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ЖАЛОВАТЬСЯ, Я ПРЕДПОЧИТАЮ ЗАТКНУТЬСЯ И СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОЛЕЗНОЕ

Сделай сам

"Около года назад я хотел получить роль в одном фильме, — рассказывает Макконахи. — Но продюсер видел в этой роли кого-то другого. И, в общем, я позвонил ему. Он очень удивился, услышав в трубке мой голос, а не моего агента. Когда я хочу получить роль, я сам иду на кастинг и говорю, что эта роль должна быть моей. Естественно, бывает, что роль достается не мне — меня это немного расстраивает, но на этом не стоит зацикливаться".

Ответственно относиться к работе и везде искать позитив — принцип, по которому живет Мэттью. Став лицом ароматов Dolce & Gabbana — The One и нового The One Gentleman, Макконахи познакомился с миром моды. "Данный опыт дает мне нечто новое, — говорит он. — Я не фанат моды, это не главное в моей жизни. Но с появлением в моей жизни такой работы я стал часто путешествовать, например, в Италию, и мне это нравится".

А случай с фильмом не закончился для Мэттью удачно — роль он так и не получил. Но Мэттью уважительно отзывается о продюсере, потому что тот не стал тянуть время, а отказал сразу. "Я тоже стараюсь не оставлять нерешенных вопросов, не люблю недоговоренностей в отношениях, — говорит он. — Я никогда не убеждаю себя в том, что проблема решена, когда еще не все закончено. И если меня приглашают на вечеринку, я не думаю: "Черт, там же будет такой-то, а мне не хотелось бы его видеть". Потому что все наши проблемы уже обговорены и решены".

Ты что, самый умный?

Убеждать кого-то в том, что ты в теме, когда ты по сути ничего не знаешь, — это пустая трата времени и сил. И если ты это понимаешь, значит, ты избавился от огромного количества стрессовых ситуаций, считает Макконахи. "Сколько времени можно выиграть, просто признав, что ты чего-то не знаешь, — говорит он, — и в этом нет ничего стыдного! Из нас воспитывали всезнаек, скажешь "Я не знаю", а о тебе сразу подумают: "Слабак!" Но я уверен, что все как раз наоборот. Ведь, только признавая, что ты чего-то не знаешь, можно приобрести новый опыт, познать что-то новое. А иначе можно в буквальном смысле остановиться в собственном развитии".

Бросай курить, вставай на лыжи

Здоровый дух — в здоровом теле, и Макконахи тому подтверждение. По его собственным словам, он сносно катается на серфе, хоть и не считает себя профессионалом *(при этом три года назад снялся в фильме "Серфер", где старался обходиться без дублеров. — МН)*. Он любит гольф, мини-футбол и бейсбол. Наконец, он пять лет брал уроки бокса, да и сейчас поколачивает грушу в зале.

Макконахи — парень занятой, и очень часто бывает, что на поход в тренажерный зал у него просто нет времени. Но и из таких ситуаций у нашего весельчака есть отличный выход — делать упражнения в течение дня. "Пришел на работу в девять — сделал 20 отжиманий, — советует он. — Посидел на скучном совещании — еще двадцаточка. 10 таких подходов — и вот уже все 200" *(кстати, инструктор спецназа ГРУ и персональный тренер из октябрьского номера МН за 2010 год Сергей Бадюк тоже рекомендует отжиматься 200 раз в день. — МН)*. И все это можно перемежать с упражнениями на пресс, приседаниями и другими нагрузками. Или, например, держать на весу тяжесть, хотя бы простой медбол, — отличное упражнение, я тебе скажу". ■

КОРОННОЕ БЛЮДО

Обед с носка

Если тебе надоели котлеты — просто измени их рецепт. Во всяком случае, именно так поступил редактор МН Евгений Коган и остался очень доволен.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ВПЕРВЫЕ ТАКИЕ КОТЛЕТЫ Я ПОПРОБОВАЛ В ИТАЛИИ. Когда я приехал в Рим, моя тетя, которая живет там уже лет 10, встречала меня накрытым интернациональным столом: грузинский коньяк, русский борщ и котлеты по-калабрийски (Калабрия — это такой регион в "носке" итальянского "сапога"). Пряные, чуть солоноватые котлеты, приготовленные без соли и специй, настолько пленили мой желудок, что я записал рецепт и, вернувшись на родину, встал у плиты. Понятно, что у меня не получилось так хорошо, как у тети, но поужинал я с удовольствием (и без коньяка!).

КОТЛЕТЫ ПО-КАЛАБРИЙСКИ

Что надо (на 4 порции):

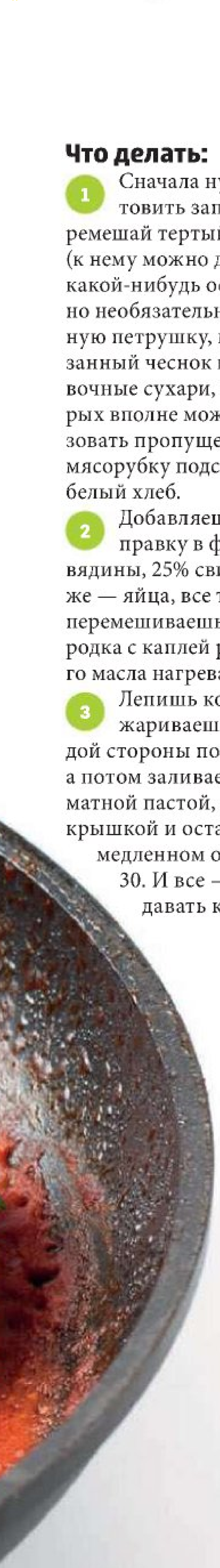
- 500 г фарша (говядина + свинина)
- 2 куриных яйца
- 1½ ст. л. тертого пармезана
- 1 щепотка сушеной петрушки
- 2 дольки чеснока
- 3 ст. л. панировочных сухарей
- 250 г томатной пасты
- Растительное масло

Что делать:

1 Сначала нужно приготовить заправку. Перемешай тертый пармезан (к нему можно добавить еще какой-нибудь острый сыр, но необязательно), сушеную петрушку, мелко порезанный чеснок и панировочные сухари, вместо которых вполне можно использовать пропущенный через мясорубку подсушенный белый хлеб.

2 Добавляешь эту заправку в фарш (75% говядины, 25% свинины), туда же — яйца, все тщательно перемешиваешь, пока сковородка с каплей растительного масла нагревается на огне.

3 Лепишь котлеты, обжариваешь с каждой стороны по паре минут, а потом заливаешь их томатной пастой, закрываешь крышкой и оставляешь на медленном огне минут на 30. И все — можно подавать к столу.



Про продукты:

ПАРМЕЗАН

Конечно, лучше купить кусок сыра и самому его натереть — свежее будет. Но, в принципе, подойдет и уже готовый тертый сыр.

ФАРШ

Итальянцы покупают говяжий фарш и добавляют в него пропущенные через мясорубку свиные калабрийские колбаски. Никаких специй в них нет, поэтому, если ты возьмешь обычный свиной фарш, получится так же, как в Италии.

ТОМАТНАЯ ПАСТА

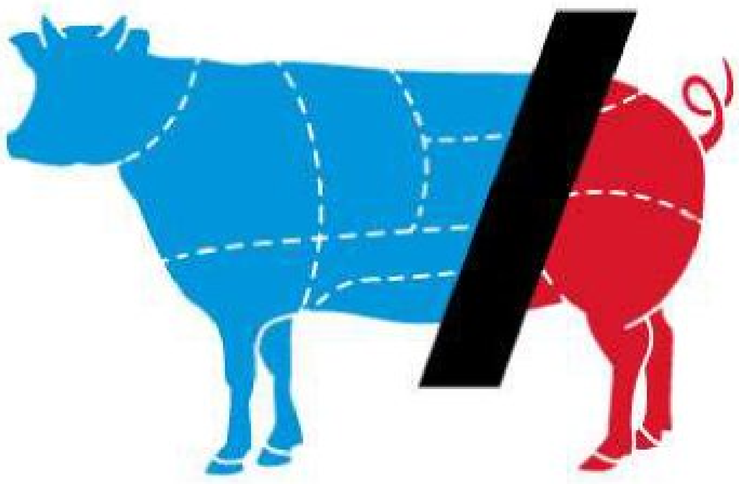
Если паста слишком густая — слегка разбавь ее водой. Можно пасту заменить протертыми томатами из пачки или самому мелко нарезать помидоры — короче, поступай так, как считаешь нужным. ■

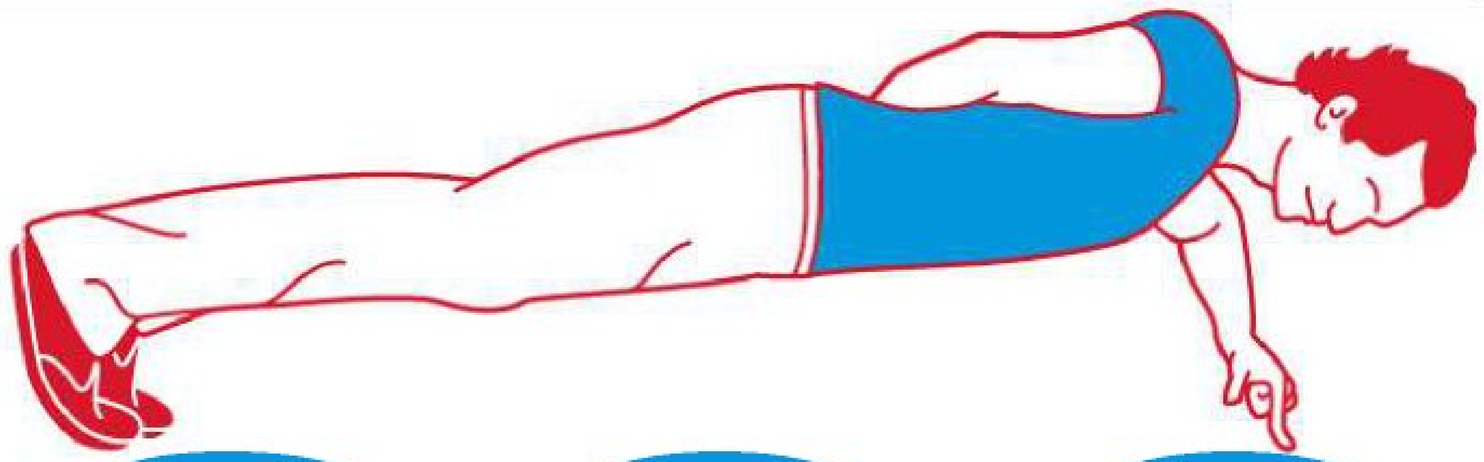
ИМПУЛЬС | №2

ПРОВЕРЬ, ЗАПОМНИЛ ЛИ ТЫ ЭТИ ФАКТЫ ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО РАЗДЕЛА

3/1

СООТНОШЕНИЕ ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ В ФАРШЕ ДЛЯ КОТЛЕТ ПО-КАЛАБРИЙСКИ. ПОЛНЫЙ РЕЦЕПТ — НА СТР. 104





200

РАЗ В ДЕНЬ ОТЖИМАЕТСЯ МЭТТЬЮ МАККОНАХИ. ЧЕМУ ЕЩЕ СТОИТ У НЕГО ПОУЧИТЬСЯ — НА СТР. 100

$47 000 000 000

СОСТОЯНИЕ УОРРЕНА БАФФЕТА, ПО ОЦЕНКЕ FORBES. КАК СТАТЬ ТАКИМ ЖЕ — ЧИТАЙ НА СТР. 94

100

ТРИЛЛИОНОВ — ИЗ ТАКОГО КОЛИЧЕСТВА КЛЕТОК СОСТОИТ В СРЕДНЕМ ЧЕЛОВЕК. КАК СОХРАНИТЬ ИХ ЗДОРОВЫМИ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 86

КОЛЬЦО

ЛУЧШЕ ДАРИТЬ ТОНКОЕ, С ОДНИМ КАМНЕМ. КАК СДЕЛАТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ТАК, ЧТОБЫ ОНА НЕ СМОГЛА ОТКАЗАТЬ, — НА СТР. 90

60

КМ/Ч. СКОРОСТЬ ФИГУРИСТА ПОРОЙ ДАЖЕ ПРЕВЫШАЕТ ЭТУ ЦИФРУ. ВСЕ О ФИГУРНОМ КАТАНИИ — НА СТР. 82

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

PRO PLAN® для собак мелких пород

Выдающийся характер.

Полноценное питание.

ОПТИМАЛЬНЫЙ ВКУС
Замечательный вкус для искушенных ценителей

PROTEIN / FAT RATIO — Для улучшения обмена веществ

Представляем новую уникальную серию кормов PRO PLAN® для собак мелких пород.

Три формулы питания, разработанные специально для небольших собак, обеспечивают полноценный рацион и приносят большое удовольствие:

- сбалансированный по содержанию протеина и жиров рацион для улучшения обмена веществ у небольших собак;
- отборные кусочки цыпленка или лосося как основной ингредиент;
- уменьшенный размер гранул.

Все в комплексе обеспечит вашей собаке здоровье и бодрое настроение.

Узнать больше можно на сайте www.purina-proplan.com или у вашего ветеринара.

Реклама.

PURINA.

Ваш питомец — наше вдохновение®.

L'ORÉAL PARIS men expert

НОВИНКА

ГИДРА ЭНЕРГЕТИК

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ «ЛЕДЯНОЙ» ЭФФЕКТ

ТЕХНОЛОГИЯ ГЕЛЬ-ВОДА

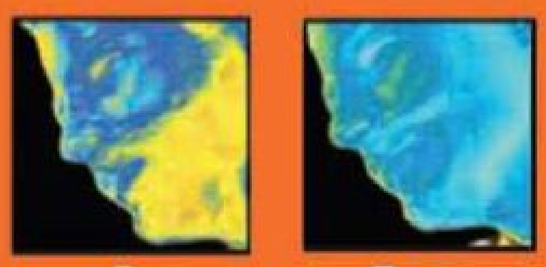
НЕЖИРНАЯ НЕЛИПКАЯ ТЕКСТУРА
ПРОТИВ РАЗДРАЖЕНИЙ ПОСЛЕ БРИТЬЯ

adS

* Среди продуктов Л'Ореаль Париж.
* Покраснение, раздражение после бритья. Самостоятельная оценка 40 мужин.
Реклама.

Инновация после бритья
1-й БАЛЬЗАМ*, КОТОРЫЙ ОХЛАЖДАЕТ КОЖУ НА 1,5°C

ГИДРА ЭНЕРГЕТИК
БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ



До

После

- Против покраснений 60%°
- Против раздражений 82%°

L'ORÉAL PARIS men expert

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ОДИН РАЗ – НЕ КОВБОЙ

ГЕРОЙ ОБЛОЖКИ ДЖЕЙК ГИЛЛЕНХОЛ ОЛИЦЕТВОРЯЕТ МНОГИЕ ИЗ ТЕХ КАЧЕСТВ, КОТОРЫЕ МЫ ЦЕНИМ В МУЖЧИНАХ, – ЧУВСТВО ЮМОРА, ГОТОВНОСТЬ К НЕСТАНДАРТНЫМ ПОСТУПКАМ И ПРИЛИЧНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ, КАК ЖЕ ИНАЧЕ. НУ И БЕЗ СЛАВЫ И КУЧИ ДЕНЕГ ТОЖЕ НЕ ОБОШЛОСЬ.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

ФОТО: NINO MUNOZ, LEGION-MEDIA

Верное решение

Первым большим фильмом для Джейка стал "Донни Дарко" — там он играл нелюдимого подростка, чудом избежавшего смерти (после чего ему стал являться двухметровый кролик, предсказывающий скорый конец света). После успеха "Донни Дарко" Гилленхол снимался в "Шоссе". Критики описали его игру как "скучную и состоящую из клише". Затем был "Парень из пузыря" — нелепая комедия, разнесенная рецензентами в пух и прах. Продюсеры передумали давать актеру обещанные было роли в "Мулен Руж", "Бэтмене" и "Человеке-пауке". В ответ Гилленхол принимает предложение сыграть в Лондоне на театральной сцене, в комедийной пьесе "Это наша юность". "Друзья говорили мне: "Не соглашайся на театральные роли, там не платят толком, да никто и не придет на твою пьесу, растеряешь все шансы". Но я всегда хотел сыграть в театре и до сих пор считаю это своей лучшей ролью. Многие уверены, что мое участие в этой постановке было поворотным моментом в карьере — может быть. По крайней мере, так говорят пять кинорежиссеров, с которыми я работал потом".

У МЕНЯ ЕСТЬ ОГОРОД В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ, РЯДОМ С ДОМОМ, Я ЛЮБЛЮ ТАМ КОПАТЬСЯ И САМ ВЫРАЩИВАЮ БОЛЬШИНСТВО ОВОЩЕЙ. И ПРЕДПОЧИТАЮ САМ ГОТОВИТЬ СЕБЕ ЕДУ

Без пафоса

"Я не люблю ходить по ресторанам. Дело не в каких-то диетах или чем-то подобном, нет, мне просто нравится знать, что я ем. У меня есть огород в Лос-Анджелесе, рядом с домом, я люблю там копаться и сам выращиваю большинство овощей. И предпочитаю сам готовить себе еду — я, кстати, неплохой повар", — говорит Гилленхол. Передвигаясь по миру, Джейк старается останавливаться не в гостиницах, а у друзей. Например, в Нью-Йорке, где актер часто оказывается по делам, он всегда живет у сестры Мэгги и ее мужа Питера Сарсгаарда, своего хорошего друга.

"Любовь и другие лекарства"

Так называется фильм, выходящий в российский прокат 27 января, — романтическая, но с шутками на грани фола, в духе автора "Ананасового экспресса" Джадда Апатоу, комедия про продавца виагры. Герои Гилленхола и Энн Хэтэуэй — убежденные противники романтики, и поначалу друг с другом их связывает только совместный сексуальный досуг. Но, как обычно бывает в кино (реже — в жизни), герои понимают, что это не просто секс, ну и так далее. Короче говоря, наконец-то догадались снять фильм, на который и ты, и девушка пойдете с одинаковым интересом. На наш вопрос, не ел ли он голубые таблетки, чтобы лучше вжиться в роль, Джейк ответил: "Нет-нет, я в общем и так знаю, как они действуют. А с сексуальными сценами в фильме я справился и без химии. Мне повезло, что моим партнером на съемках была Энн Хэтэуэй, с которой я уже снимался в "Горбатой горе". Чем меньше приходится имитировать эмоции в интимных сценах, тем лучше и легче, а с Энн у нас уже был опыт экранного секса. В общем, иной раз к концу очередной сцены мы вообще не могли понять, где наша одежда". ■

часть вторая

ТВОЯ

Продолжаем знакомить тебя с новейшими открытиями в области секса, который очень любят ученые и который неожиданно для них самих оказался самой исследуемой темой в научном мире. Для твоего удобства факты изложены в алфавитном порядке — на этот раз от О до Я.

НАЧАЛО АЗБУКИ — В МН НОЯБРЬ-2010

НОВАЯ АЗБУКА

О

ОРГАЗМ ЖЕНСКИЙ

5 признаков того, что оргазм у нее честный.

1 Она отключается

На грани оргазма у женщин происходит что-то вроде умопомешательства. Сбой может спровоцировать странные вопросы или даже утверждения, но ты не волнуйся, а радуйся этому. Ученые объясняют этот факт в частности тем, что нейронная активность покидает область ее мозга, которая отвечает за социальное поведение.

2 Она сокращается

Ты должен почувствовать, как кольцеобразная мышца у входа в ее влагалище сжимается и разжимается. Таких спазмов может быть до 15.

3 Она краснеет

Особенно в области наружных половых органов, которые вообще могут стать бордовыми. Причина в адреналине, который расширяет ткани и вызывает прилив крови.

4 Она продолжает краснеть

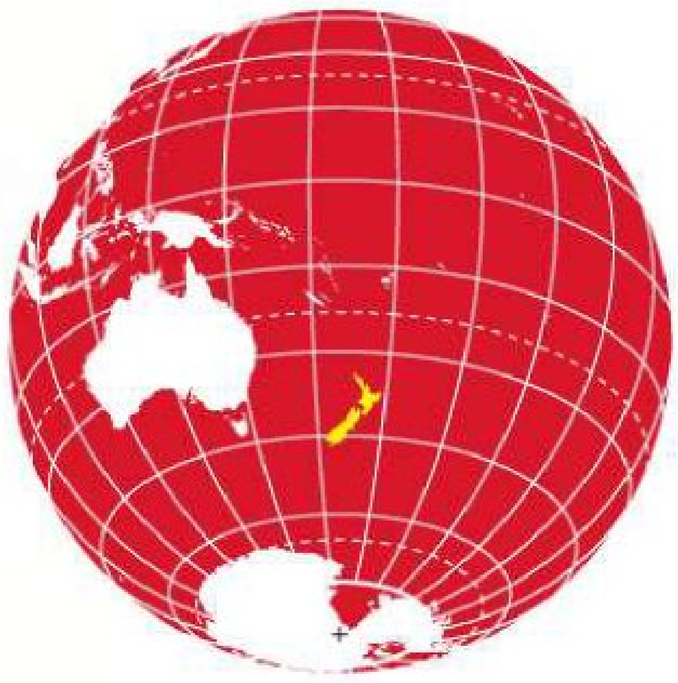
Кровеносные сосуды расширяются, и у 75% женщин во время оргазма грудь и живот покрываются красными пятнами.

5 Она молчит

Если она бьется и кричит твое имя — значит, симулирует. Во время оргазма у женщины перехватывает дыхание, выдохнуть (и, соответственно, произнести что-то) — практически невозможно. Даже если и вырвется звук, вряд ли он окажется членораздельной речью.

Остров везения

Женщины Новой Зеландии в среднем за жизнь успевают насладиться сексом с 20 разными партнерами — это самый высокий показатель на планете.



П

ПОХМЕЛЬЕ

Возможно, ты замечал, что иногда утром с похмелья очень хочется секса — как будто организм из последних сил пытается размножиться, прежде чем в мучениях погибнуть. Эрик Янссен из Института Кинси, США, объясняет, почему так происходит: “В твоей крови до сих пор много алкоголя, который продолжает действовать как сосудорасширяющее вещество — и кровь активнее приливает к пенису. Но реализуй свое желание до завтрака. Например, содержащаяся в стакане апельсинового сока фруктоза ускорит обмен веществ и переработку алкоголя на 80%, так что от интересного похмельного эффекта не останется и следа”. Как всегда, нет худа без добра.

Простагландин

Очередной гормон, о котором пришло время рассказать. Содержится в семенной жидкости, а попадая разными путями в женский организм (орально, вагинально), повышает там уровень так называемых гормонов удовольствия (исследование Государственного университета Нью-Йорка).

Р

РЕВНОСТЬ

Ревность как холодная война: боевые действия вроде еще не ведутся, но никаких теплых отношений или горячего секса уже нет (возможен секс горячечный, но это совсем другое). Пройди короткий тест и вычисли, насколько ее ревность угрожает вашим отношениям. И, если необходимо, сделай все, чтобы избежать настоящей войны.

1. В каких вы отношениях?

А Мы вместе, но живем раздельно ☐
Б Живем вместе ☐
В Мы женаты ☐

2. Вы часто занимаетесь сексом?

А Больше трех раз в неделю ☐
Б Меньше трех раз в неделю ☐
В Раз в месяц ☐

3. У вас общие...

А Интересы ☐
Б Дети ☐
В Дети и дом ☐

4. Когда ты разговариваешь с другой женщиной, твоя...

А Не обращает на это внимания ☐
Б Слегка напрягается ☐
В Не спускает с тебя глаз ☐

5. Сколько времени она проводит в соцсетях?

А 15 минут, и то не каждый день ☐
Б Полчаса в день ☐
В Не меньше часа в день ☐

Считай:

А = 1 балл
Б = 3 балла
В = 5 баллов

5-10 БАЛЛОВ

Мирное время Волноваться, скорее всего, не о чем, однако один-два укола ревности вам точно не навредят и лишь подогреют сексуальную жизнь. “Чувство ревности может встряхнуть все твои другие чувства к ней, если они, конечно, искренние, — рекомендует Уэнди Трокселл, психолог из Питтсбургского университета, США. — Признайся сам, что ревнуешь, и ты лишний раз дашь ей понять, как ценишь ее”. Вот только злоупотреблять этим не стоит, иначе ситуация станет нестабильной.

11-19 БАЛЛОВ

Неспокойная обстановка За твоими действиями следят довольно пристально, поэтому постарайся хотя бы не давать обещания, если не уверен, что выполнишь их (из серии “если что — звони, я буду доступен”, а сам не абонент). Также психологи советуют не злоупотреблять ситуациями, когда ты остаешься один. Не рассказывай слишком много о девушке-коллеге, а оказавшись на каком-нибудь мероприятии/гулянке без нее, не задерживайся чересчур. В противном случае придется отвечать на много неприятных вопросов.

20-25 БАЛЛОВ

Полная боевая готовность Ты на мушке, она уже готова видеть измену там, где ее нет. Так что будь аккуратен, особенно в социальных сетях — и других предупреди. Ты вроде бы чист, а дружок твой, молодец, выложил фотографии с мальчишника. И главная проблема в том, что она увидела только то, что увидела, — ведь там же не написано: “Не волнуйся, крошка, парни просто дурачатся”. Попробуй объяснить, что она все неправильно поняла (ведь ничего же не было?). И завязывай уже с онлайн-флиртом, да и вообще не подставляйся.

С СЕКС НА ОДНУ НОЧЬ...

...станет реальностью, если ты запомнишь, как правильно отвечать на ее простые вопросы.

ОНА: К тебе или ко мне?
ТЫ: К тебе.

Никогда не настаивай на том, чтобы поехать к тебе. "Все-таки главное для нее — это чувство защищенности, спокойствия. У себя дома она будет намного расслабленнее", — комментирует сексолог-психотерапевт Паула Холл. А тебе только этого и надо.

ОНА: Хочешь присесть?
ТЫ: Нет, спасибо.

Доказано, что если девушку обнимать-целовать, когда она стоит, то ответное возбуждение наступает быстрее и интенсивнее, чем если проделывать то же самое с сидячей или лежачей особой. Ученые пришли к такому выводу, фиксируя невербальные признаки возбуждения во время разных смоделированных ситуаций (исследование Университета Иллинойса, США).

ОНА: Думаешь, я всегда так делаю?
ТЫ: Даже в мыслях такого не было.

Главный ее барьер — психологический. "Ей важно, чтобы ты понимал: все, что происходит, не совсем обычное для нее дело, исключение, а не правило", — говорит Энн Кэмпбелл, психолог, профессор психологии Университета Дарема, США.

ОНА: Мы еще увидимся?
ТЫ: Да/нет. (Лишнее вычеркнуть.)

Тут незачем лукавить — говори как есть. Уходя, ничего не забудь: одежду, ключи, телефон, кошелек. Единственное, что можешь оставить, — свой номер. Если действительно собираешься увидеться с ней снова.

Семенная жидкость

Уникальный витаминный комплекс для женщин. Предназначен для регулярного приема внутрь.

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

"В семенной жидкости есть кальций, цинк и несколько других минералов, которые отлично защищают зубы", — утверждает Гордон Уоткинс из клиники Британской стоматологической ассоциации.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

В сперме также содержится гликопротеины и селен — вещества, которые на 50% снижают риск развития раковых заболеваний, в частности рака груди (источник: Journal of Clinical Epidemiology).

СТРЕСС

1

Женщины подвержены стрессу больше нас, мужиков

Их “что-то я сегодня не готова” оказывается правдой в 63% случаев, в то время как наше “да я что-то устал” — всего лишь в 53% (исследование Lloyds TSB). Впрочем, это в любом случае не очень хорошая новость.

“Стресс повышает в крови женщин уровень белка глобулина, связывающего половые гормоны (ГСПГ), что, в свою очередь, приводит к снижению количества свободного, доступного клеткам тестостерона (потому этот глобулин и называется связывающим)”, — пытается объяснить профессор эндокринологии Пьер-Марк Було. И это плохо, потому что тестостерон — ключ к ее возбуждению. А вот что хорошо: у женщины, которая просто держит партнера за руку, уровень свободного тестостерона подскакивает почти на 2/3 (исследование Аризонского университета, США). Держись за нее — и стресс начнет отступать и сдаваться.

2

Увы, тебя стресс расхолаживает тоже

“Причина: стрессовая ситуация запускает первобытный рефлекс, который мы образно называем “бей или беги” и в результате которого кровь приливает от тела к конечностям, — рассказывает доктор Джон Моран, сексолог. — Прими негорячую ванну (38°C) — кровь отольет от рук и ног и направится в другие места, в том числе и к пенису”. Лучше, конечно, принимать ванну вдвоем.

Т

ТРИДЦАТЬ ТРИ

По последним сведениям, именно в этом возрасте женщина достигает пика сексуальной жизни: у нее куча опыта и либидо в зените (исследование Института Кинси). В 33 года она как никогда готова поспорить, что будет заниматься сексом 365 дней в году. И не проспорить.

У

Улыбка медленная

Мужчины, которые не только могут оскалившись поражать, но и умеют спокойно и выразительно улыбаться (как актеры старой советской школы), воспринимаются женщинами как более привлекательные, благородные и благонадежные (источник: Journal of Non-Verbal Behaviour). А не благонадежность ли главное в сексе?

УХО ПРАВОЕ

Шепни ей о своих намерениях и желаниях именно туда. Намек будет воспринят как руководство к действию, потому что правое ухо доводит информацию до той части мозга, что руководит поступками (исследование Университета Габриэле д'Аннунцио, Италия).

Ф

Фертильность

“Незаменимые жирные кислоты (это их официальное название), которыми особенно богаты сардины, скумбрия, лосось, незаменимы для повышения женской фертильности, — утверждает клинический диетолог Элиз Шлосберг. — Благодаря этим жирным кислотам у женщин нормализуется менструальный цикл и активнее вырабатывается слизь цервикального канала, без которой сперматозоидам не преодолеть долгий путь по шейке матки и не оплодотворить яйцеклетку”. Это знание пригодится, если вы занимаетесь сексом с высшей целью.

Х

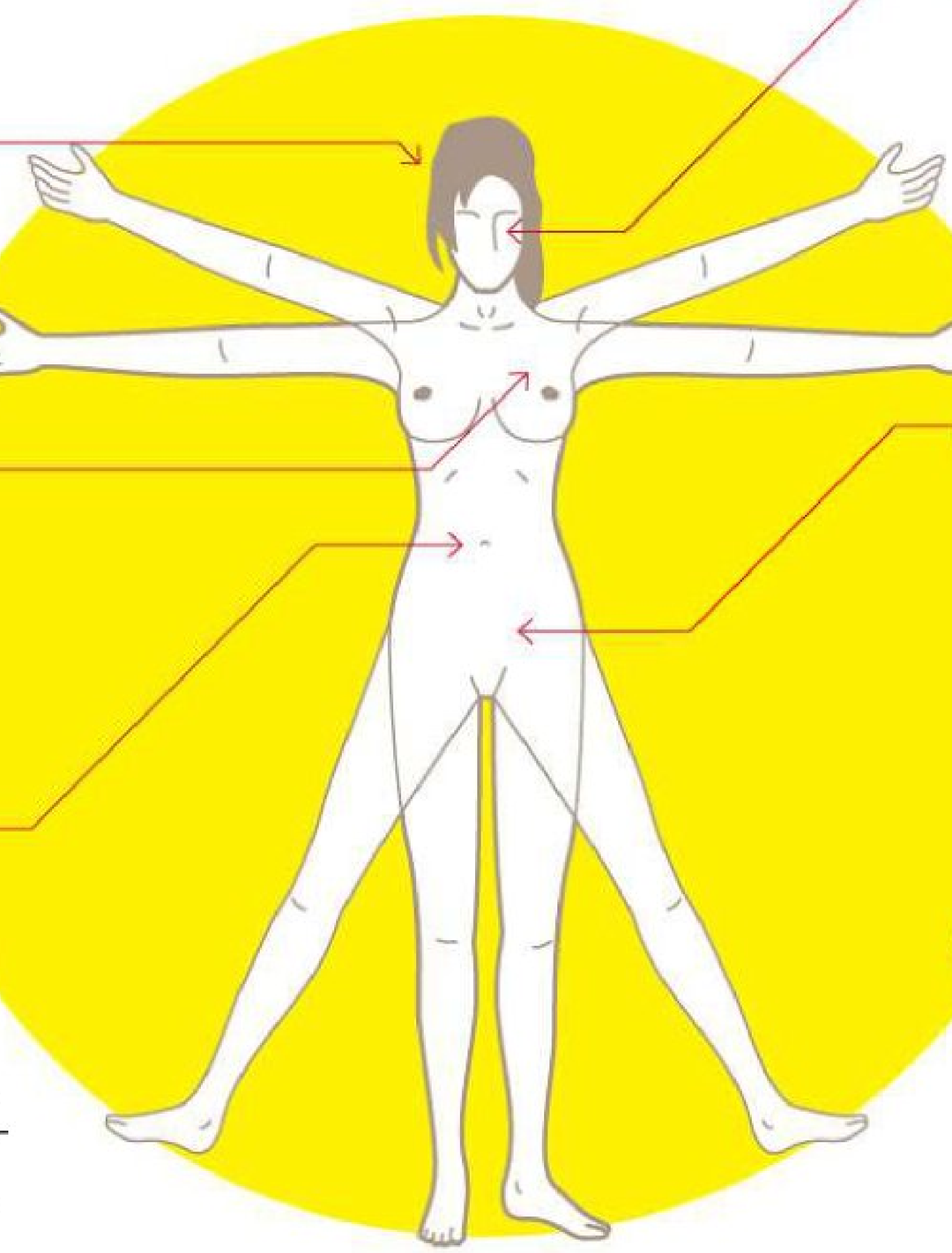
ХРОНИКА УДОВОЛЬСТВИЯ

Какая-то неутешительная информация поступает из Сингапура. Доктор Фан Цуан Вей, гинеколог в госпитале Глениглз, основываясь на своих многолетних наблюдениях, утверждает, что современный мужчина за всю свою жизнь находится в состоянии оргазма не более трех часов. Давай проверим: если наша активная половая жизнь длится 40 лет (с 18 до 58), сексом мы занимаемся не меньше двух раз в неделю, а один оргазм длится в среднем 2,5 секунды, то в итоге набегает как раз 2 часа 53 минуты 20 секунд. Время, совершенно не сопоставимое с затраченными усилиями.

Ц

ЦЕЛЕБНЫЙ СЕКС

6 полезных причин сделать ей приятно.



1

Для головы На сей раз это доказали в Медицинской школе Южного Иллинойса (США): секс сопровождается выбросом эндорфинов, которые унимают головную боль.

2

Для сердца Ученые не устают повторять, что регулярный секс в три раза снижает риск стенокардии и сердечного приступа (исследование Университета Квинс в Белфасте, Великобритания).

3

Для брюха Персональные тренеры не устают повторять, что лучший способ согнать жир — интервальные тренировки. Не поспоришь, однако и бодрый секс требует затрат: в среднем 85 ккал на каждые полчаса. Полсотни получасовых подходов — и полкило жира долой.

4

Для носа После выплеска эмоций (в постели) начинается выплеск гормона пролактина в голове. Он побуждает клетки ствола головного мозга вырабатывать новые нейроны в области обонятельной луковицы (это тоже в голове), а в результате — обостряется обоняние.

5

Для мочевого пузыря Во время каждого оргазма у нее сокращаются (читай: активно тренируются) мышцы тазового дна, что благоприятно сказывается на работе мочевого пузыря и сводит на нет шанс столкнуться с непроизвольным мочеиспусканием в старости. У тебя, кстати, механизм таков же, так что закаляйся.

6

Для простаты Мужчины в возрасте от 20 до 30, эякулирующие не менее пяти раз в неделю, на треть уменьшают риск рака простаты в будущем (источник: The British Journal of Urology).

Ч

ЧАШКА D

Чашкой называется одна из двух емкостей бюстгальтера, латинская же буква — это размер. Если тебя привлекает как раз D и все что дальше по алфавиту, тогда твой рай — Австралия, где более 40% женских грудей заполняют чашки D и глубже.

Ш

Широкий экран...

...может стать причиной ее серьезного возбуждения, даже если там нет ни намека на эротические сцены, а даже совсем наоборот. Триллеры, фильмы ужасов — хороший источник адреналина. Адреналин заставляет ее сердце биться сильнее, кровь разгоняется по телу — и это отличный момент, чтобы (не)надолго прервать-ся. Если, конечно, позволяют обстоятельства (источник: Journal of Personality and Social Psychology).

Щ

ЩЕТИНА...

...манит женский пол. Согласно недавнему опросу, 41% женщин будоражит двух-трехдневная мужская небритость (источник: onepoll.com). Мачо с щетиной — вообще одна из самых распространенных женских фантазий. А если у этого мачо еще и низкий голос, то все, шансов устоять перед ним не остается. Мужчины с баритоном воспринимаются женским слухом (и всем остальным) как более привлекательные, сильные и высокие, чем обладатели переливчатого фальцета, что в очередной раз подтверждается в исследовании Ноттингемского университета.

Э

ЭНЕРГИЯ СОЛНЕЧНАЯ

Солнечные ванны чуть ли не полезнее контрастного душа: в мужчине, позагоравшем часок, на 69% увеличивается уровень тестостерона (по данным Медицинского университета в Граце, Австрия). Во-первых, теперь ясно, почему южане брутальны до последнего волоса на груди. Во-вторых, слово Эрику Янссену, исследователю из Института Кинси: "Такое повышение уровня тестостерона напрямую влияет на эректильную функцию и может вдвое увеличить твои возможности на ближайшие восемь часов". Вдвое!

Эякуляция

Традиционный совет для тех, кто стремится на пару минут оттянуть эякуляцию, — подумать о чем-нибудь постороннем. Ученые из Института Кинси традиции уважают, но истина для них дороже: это не единственный совет. Если мысли о баскетболе не помогают, попробуй другой метод. "Думая о постороннем, ты можешь упустить момент, когда вот-вот будешь готов эякулировать, — а он-то тебе и нужен, — пугает сексолог-психотерапевт Паула Холл. — Контроля над скоропостижной эякуляцией можно достичь, если полностью сосредоточиться на процессе, а не отключиться от него". Оказался на грани эякуляции — остановись, глубоко вдохни, потом продолжай. Повторив этот алгоритм энное количество раз, ты заметишь, что твой путь к оргазму стал длиннее. Удобно и то, что тренироваться можно в одиночестве — цель оправдывает средства.
И кстати, Институт Кинси утверждает, что 90% мужчин, попробовавших этот метод, таки добились положительного результата.

ФОТО: ALEX YOUNG, LEGION-MEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Ю

ЮМОР ПРАВИЛЬНЫЙ

“Девушкам больше нравятся осмысленные шутки, в которых есть логика, игра слов и т.д., — серьезно говорит Кристофор Маккарти, психолог из Нортумбрийского университета, Великобритания. — С эволюционной точки зрения, они таким образом вычисляют партнера с развитыми интеллектуальными способностями, которые, возможно, передадутся и их детям. Агрессивный и глупый юмор чаще всего не для женского пола”.

ИТАК Плохая шутка: “Шел медведь по лесу, увидел горящий трактор, сел в него — и сгорел”. Неплохая шутка: “Таблица Менделеева в первый раз приснилась Пушкину, но он ни черта не понял”.

Я

Яйца

“Ну если ты мне врешь — яйца оторву!” Принимая такое условие, ты как бы клянешься частью своих наружных половых органов, что говоришь правду и только правду. Несмотря на всю внешнюю фамильярность, такая клятва имеет глубокие исторические корни. В английском языке глагол testify (“давать показания, свидетельствовать”) имеет тот же латинский корень, что и слово testicles (“яички, тестикулы”). А все потому, что в Древнем Риме мужчина, принимая присягу или давая клятву, клал руку на мошонку — давая понять, что его testes, то есть яйца, — залог его искренности.■

Оптимисты не чувствуют боли, быстрее делают карьеру и лучше других играют в футбол. И да, мы знаем: вера во все хорошее или, наоборот, привычка к унынию заданы в каждом человеке на генетическом уровне. Но побороть программу и стать оптимистом — можно.

ТЕКСТ: АНТОН СТЕПНОВ

КАК УЛУЧШИТЬ ВСЕ

СИДЯЩИЙ ЗА ПИСЬМЕННЫМ СТОЛОМ мужчина опутан проводами от прикрепленных к телу датчиков. Он едва заметно дрожит — терпеть боль становится все сложнее. Минуту назад ему приказали опустить левую руку в емкость с ледяной водой. Сначала вроде бы ничего страшного. Потом онемели пальцы, а теперь вся кисть ноет так, что в голове осталась одна мысль: "Поскорее бы это прекратилось". Пока мужчине еще удается сохранять спокойное выражение на лице. Но приборы не обманешь. Они показывают, что его сердце бьется все быстрее и быстрее. Еще 10 секунд, и сидящий напротив ученый отрывается от прибора, чтобы подать сигнал — эксперимент завершен, руку можно вынимать.

Со стороны этот опыт американского психолога Эндрю Гирса здорово напоминал пытку. Но тут уж ничего не поделаешь. Когда измеряешь болевой порог, по-другому просто нельзя.

"Оптимизм — склонность во всем в жизни видеть хорошие стороны, верить в успех, в благополучный исход чего-либо".

Толковый словарь Ушакова

ДВА ГОДА НАЗАД в исследовании Гирса приняло участие около 70 человек. Свои неприятные ощущения они оценивали по шкале от одного балла до четырех. До этого Гирс провел с каждым тест на оптимизм — и оказалось, что именно оптимисты лучше всего переносят боль. После фокуса с ледяной водой они ставили своим мучениям на полбалла меньше, чем другие участники опыта. А еще сердца оптимистов бились спокойнее, чем у пессимистов, — во время "пытки" их пульс был на 10 ударов в секунду медленнее.

До Гирса никто таких способностей за оптимистами не замечал. Странное дело — боль есть боль и, когда рука замерзает на глазах, на голом оптимизме далеко не уедешь. Выходило, что у этих людей есть на руках еще какой-то козырь — действеннее, чем простая вера в то, что все будет хорошо. После оптимистами вплотную занялись другие ученые. И накопали много любопытного.

До мозга костей

Для начала исследователи установили, что оптимисты устроены совсем не так, как другие люди. Для этого израильский нейрофизиолог Тали Шарот использовала компьютерный томограф, позволяющий отслеживать деятельность мозга в реальном режиме времени. Перед началом опыта Шарот с помощью тестов разделила добровольцев на оптимистов и пессимистов. Когда очередной подопытный оказывался внутри прибора, исследовательница предлагала ему немного пофантазировать о своем будущем. Одни задания были приятными — например, думать о том, что через пару месяцев выиграешь в лотерею круглую сумму. Другие — совсем не веселыми. Исследовательница запросто могла попросить человека несколько минут убеждать самого себя, что он вот-вот попадет в страшную автокатастрофу.

Пока люди выполняли задание, томограф фиксировал активность в участке мозга, который отвечает за воображение. Когда оптимисты и пессимисты представляли себе светлое будущее, их мозги работали одинаково хорошо. Но только дело доходило до неприятных мыслей, как в головах оптимистов что-то щелкало и отвечающий за воображение участок начи-

нал сбавлять обороты. "Мозг этих людей автоматически подавляет мысли о плохом, — объясняет Тали Шарот. — Проще говоря, у них в голове есть что-то вроде предохранителя".

Причем британский психолог Элейн Фокс уверена, что мозг оптимистов способен блокировать не только мысли, но и любые тревожные ощущения. Происходит это так быстро, что люди сами не отдают себе в этом отчета.

Фокс тоже собрала в своей лаборатории команду из оптимистов и пессимистов и по очереди усаживала их у большого экрана. На экране то и дело вспыхивала яркая точка. В этот момент подопытные должны были нажать специальную кнопку. Они были уверены, что исследовательница просто проверяет их реакцию. Но на самом деле ее интересовало немного другое.

Время от времени вместе с точкой на экране появлялась яркая фотография. Люди непроизвольно переключали на нее свое внимание. Отвлекаясь, они нажимали кнопку с небольшой задержкой. Картинки Фокс показывала разные. Одни были спокойными — например, цветок или какой-нибудь вид из окна. А другие действовали на нервы. Ты сосредоточенно ждешь момента, когда тебе будет нужно нажать кнопку — а тут на экране появляется перепачканный кровью труп.

Оказалось, что все люди реагируют на эти картинки по-разному. Пессимистов одинаково отвлекали как страшные, так и безобидные фотографии. А оптимисты уделяли меньше внимания неприятным изображениям — в этих случаях они нажимали кнопку на 20 миллисекунд быстрее. Все происходило слишком быстро, чтобы люди могли отвлечься от фотокарточки сознательно. Неприятная информация блокировалась в их головах автоматически. Такая полезная способность оказалась у оптимистов в крови.

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ОПТИМИЗМУ ВСТРЕЧАЕТСЯ ПРИМЕРНО У 15% НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМНОГО ШАРА

Фокс попросила добровольцев поплевать в пробирку и отправила образцы на генетический анализ. Оказалось, что все оптимисты унаследовали от своих родителей не один ген 5-HTT-l, как большинство людей, а сразу два. Этот ген отвечает за чувствительность человека к серотонину. С помощью серотонина мозг управляет эмоциями. Счастье, безмятежность, уверенность в себе — это все он, серотонин.

Получается, что у обладателей "оптимистического дубля" со всеми этими чувствами все вдвое лучше, чем у обычных людей. Счастливчиков не то чтобы очень много. По расчетам Фокс, генетическая предрасположенность к оптимизму встречается примерно у 15% населения земного шара. Что ж, им просто повезло.

Кстати, медик из Университета Гонконга Джулиан Лай измерил уровень стресса у 80 людей, прошедших перед

Тонкая настройка

Твой мозг превращает тебя в пессимиста? Вот несколько способов взять серое вещество под контроль.

МЭРИ РАЙАН, ТРЕНЕР-ПСИХОЛОГ:

1

Все вокруг катится под откос! Если ты пессимист, то это ощущение должно быть тебе хорошо знакомо. Эту иллюзию создает твой мозг. Заставь его признать, что на самом деле ты неплохо контролируешь ситуацию. Для этого почаще вспоминай о своих успехах и талантах.

2

Позаботься о том, чтобы тебе было о чем вспоминать. Работай на свой позитивный опыт. Тебе нужны победы, как можно больше побед. Поэтому ставь перед собой задачи, которые ты с большой вероятностью сможешь решить. Чтобы превратиться в оптимиста, сначала придется стать реалистом.

3

Если дела все же пошли не так — соберись. Твой пессимизм получил серьезный козырь, и сейчас он перейдет в наступление. Контратакуй. Часто в неприятностях можно найти немного позитива. Уволили с работы? А помнишь, сколько раз ты ее проклинал? У тебя появилась возможность сделать передышку.

СЬЮЗАН ВОН, ПСИХИАТР:

4

В деле борьбы с пессимизмом все средства хороши. Вот тебе секретное оружие — древний как мир инстинкт подражания. Ты постоянно копируешь поведение окружающих, даже не отдавая себе в этом отчета. Используй эту особенность своего мозга во благо — почаще общайся с настоящими оптимистами.

5

Если вокруг нет друзей, то ты можешь отогнать приступ пессимизма с помощью простого трюка. Улыбнись. Это не важно, что настроение паршивое и улыбка получилась резиновая. Изобразив на лице счастливую мину, ты обманываешь свой мозг. Приготовься, сейчас в твою кровь поступит доза гормона счастья — эндорфина.

6

Чтобы поверить в то, что все будет хорошо, неплохо бы научиться верить в себя. Поработай над этим. Например, возьмись за штангу. Крепкие мускулы — отличное средство для поднятия самооценки. Тут главное — следить, чтобы вера в себя не превратилась в опасную самоуверенность.

Оптимист ли ты?

1. Я надеюсь на лучшее, если неясно, что будет дальше
- А Все так и есть ☐
- Б Скорее да, чем нет ☐
- В Не могу определиться ☐
- Г Скорее нет, чем да ☐
- Д Ничего подобного ☐

2. Мне несложно заставить себя расслабиться, когда я напряжен
- А Все так и есть ☐
- Б Скорее да, чем нет ☐
- В Не могу определиться ☐
- Г Скорее нет, чем да ☐
- Д Ничего подобного ☐

3. Если со мной может случиться что-то плохое, то оно обязательно произойдет
- А Все так и есть ☐
- Б Скорее да, чем нет ☐
- В Не могу определиться ☐
- Г Скорее нет, чем да ☐
- Д Ничего подобного ☐

4. У меня прекрасные друзья
- А Все так и есть ☐
- Б Скорее да, чем нет ☐
- В Не могу определиться ☐
- Г Скорее нет, чем да ☐
- Д Ничего подобного ☐

5. Я всегда смотрю на будущее с оптимизмом
- А Все так и есть ☐
- Б Скорее да, чем нет ☐
- В Не могу определиться ☐
- Г Скорее нет, чем да ☐
- Д Ничего подобного ☐

6. Для меня важно не стоять на месте и все время чем-то заниматься
- А Все так и есть ☐
- Б Скорее да, чем нет ☐
- В Не могу определиться ☐
- Г Скорее нет, чем да ☐
- Д Ничего подобного ☐

7. Я обычно не верю в то, что дела пойдут как надо
- А Все так и есть ☐
- Б Скорее да, чем нет ☐
- В Не могу определиться ☐
- Г Скорее нет, чем да ☐
- Д Ничего подобного ☐

8. Меня сложно чем-то расстроить
- А Все так и есть ☐
- Б Скорее да, чем нет ☐
- В Не могу определиться ☐
- Г Скорее нет, чем да ☐
- Д Ничего подобного ☐

этим психологическое тестирование. У оптимистов был существенно понижен уровень кортизола — этот гормон выбрасывается в кровь, когда человек волнуется, злится или устает.

В счастье — деньги

Устойчивость к стрессу позволяет не просто сберечь нервы. Американский исследователь Дэвид Робинсон уверен, что в сложных ситуациях оптимисты способны вести себя разумнее пессимистов. "Пессимисты хуже держат удар, — говорит Робинсон. — Столкнувшись с трудностями, они часто теряют контроль над ситуацией". Этому заметно способствует одна черта их характера. "Если дела у пессимиста вдруг пошли не так, он впадет в депрессию и будет винить во всем лично себя, — объясняет тренер-психолог Мэри Райан. — И это даже в том случае, если неприятность произошла с ним случайно. Представляете, как от этого страдают уверенность в себе и самооценка?" Конкурировать с оптимистами при таком отношении к жизни очень непросто.

Дэвид Робинсон поставил наглядный эксперимент на студентах одной из американских бизнес-школ. Рассортировав студентов на пессимистов и оптимистов, ученый принялся следить за их успехами. На тот момент студентам оставалось учиться еще год. Но они уже вовсю подыскивали себе работу и ходили по собеседованиям. У оптимистов это получалось лучше. Каждые три балла оптимизма, набранные в тесте, на 2% повышали шансы студентов устроиться куда-нибудь заранее, еще до получения диплома. На новом месте у оптимистов тоже все складывалось неплохо. За каждые три балла, заработанных в тесте, они получали 10% прибавку к вероятности быть повышенными в первый же год работы.

ЕСЛИ УЖ ТВОЙ МОЗГ УСТРОЕН ТАК, ЧТО ПОСТОЯННО ВЫДАЕТ БЕЗРАДОСТНЫЕ ПРОГНОЗЫ, — СДЕЛАЙ НА ЭТО ПОПРАВКУ И ОТНОСИСЬ К НИМ СКЕПТИЧЕСКИ

Ученый уверен, что все эти достижения — закономерность, а не случайное совпадение. В его опыте участвовало почти 200 человек. И во всех случаях правило хорошо работало.

Как именно оно работает? В 2007 году психолог Рэндалл Гордон провел серию наблюдений за игроками университетских сборных по футболу. Сначала, как водится, их проверили на оптимизм. Затем Гордон подробно изучил видеозаписи поведения участников эксперимента на игровом поле. В матчах, когда родная команда футболистов выигрывала с большим перевесом, пессимисты не отличались от оптимистов. И те и другие успешно выполняли 60% передач. Все менялось, когда наступали тяжелые времена. Стоило команде начать проигрывать, как пессимисты принимались психовать — результативность их пасов падала до 40%. А оптимисты спокойно делали свое дело. Точность их игры от обстоятельств не страдала.

И последнее (самое важное). Оптимистами и рождаются, и становятся. "Даже если ученые правы насчет врожденной предрасположенности к хорошему настроению, у пессимистов все еще остается достаточно возможностей для маневра", — уверяет тренер-психолог Мэри Райан. Она, правда, не обещает, что это будет легко.

Твои гены уже не переделать. Поэтому придется работать над тем, чтобы взять под контроль мысли. "Если у человека хватает наблюдательности

ФОТО: LEGION-MEDIA

Это — стандартный тест, использовавшийся во всех экспериментах, упомянутых в статье. Пройди его. Не думай над каждым вопросом долго. Так твои ответы будут честнее.
Согласен ли ты с этими утверждениями?

9. Я редко рассчитываю на то, что судьба будет ко мне благосклонна

А Все так и есть ☐
Б Скорее да, чем нет ☐
В Не могу определиться ☐
Г Скорее нет, чем да ☐
Д Ничего подобного ☐

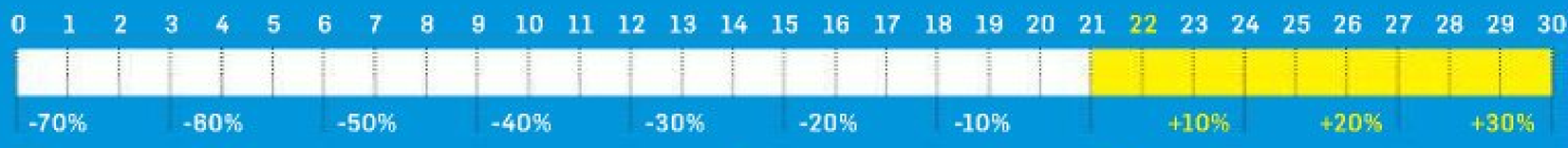
10. Хорошее происходит со мной чаще, чем плохое

А Все так и есть ☐
Б Скорее да, чем нет ☐
В Не могу определиться ☐
Г Скорее нет, чем да ☐
Д Ничего подобного ☐

РАССЧИТАЙ СВОЮ СКЛОННОСТЬ К ОПТИМИЗМУ

ВОПРОСЫ 1, 5, 10:
Ответ А — 5 очков, Б — 4, В — 3, Г — 2, Д — 1.
ВОПРОСЫ 3, 7, 9:
Ответ А — 1 очко, Б — 2, В — 3, Г — 4, Д — 5.
Не подсчитывай очки за вопросы 2, 4, 6 и 8. Они не имеют отношения к делу, ученые специально добавили их в тест, чтобы ты немного отвлекся и отвечал честнее.

РЕЗУЛЬТАТЫ:
6-14 — ты злостный пессимист, срочно берись за ум.
15-21 — люди с невыраженным темпераментом, те, кого называют реалистами. Ничего страшного, но оптимисты зарабатывают больше.
22-30 — поздравляем, ты попал в немногочисленные ряды природных оптимистов. Зачем ты вообще читаешь эту статью?



Комментарий: Для сравнения — американская публика в среднем набирает 22 балла. Как относиться к этим числам? Например, психолог Дэвид Робинсон подсчитал, что если брать за базу (100%) уровень оптимизма в 22 балла, то каждые 3 балла далее по шкале — это рост вероятности получить повышение на новой работе в первый же год на 10%. Ну и за каждые 3 балла ниже 22 — 10% штраф к шансам получить такое повышение.

понять, что он — не реалист, а просто унылый нытик, то половина дела уже сделана, — говорит Райан. — Осталось выработать очень простую привычку — вспоминать об этом каждый раз, как в голову приходят мрачные мысли". Если уж твой мозг устроен так, что постоянно выдает безрадостные прогнозы, — сделай на это поправку и относись к ним скептически. Уверен, что важное дело непременно закончится провалом? А чем ты можешь это самому себе аргументированно доказать? Если у тебя просто очередной приступ пессимизма — то, скорее всего, ничем. Думай о пессимизме, как о болезни. Вот диабетики, например, вынуждены постоянно колоть себе инсулин. А твоим лекарством на каждый день должны быть логика и самоанализ — в лошадиных дозах. "В первое время постоянно ловить себя на пессимизме будет непросто", — предупреждает Райан. Но потом тренировка сделает свое дело — и эта привычка превратится у тебя в самый настоящий рефлекс. ■

В октябре 2010 года мы писали, что даже крепкий оптимизм может быть разрушен распространенным психическим отклонением — "генерализованным тревожным расстройством". Найди статью "Отбой тревоги" на сайте Mhealth.ru, чтобы узнать, как побороть тревожный синдром.

ПРОФИЛАКТИКА

ДОКТОР ЕДЕТ, ЕДЕТ...

Мы живем в разгар фармацевтической революции. И тебе стоит знать о новых лекарственных средствах, которые скоро наводнят рынок. Возможно, таблетки будут не только решать проблемы, но и доставлять удовольствие.

ТЕКСТ: СТИВЕН АРМСТРОНГ

ТЕМ, КТО ЛОЖИТСЯ СПАТЬ, СПОКОЙНОГО СНА

Сейчас: "Донормил"

"Описано уже 85 различных патологий сна, — говорит сомнолог Александр Калинкин, — а эпизодически расстройства сна испытывает каждый житель Земли". Но снотворных, безвредных на 100%, нет до сих пор. Прошел испытание временем "Димедрол", но он вызывает вялость и на следующий день после применения. Самое популярное безрецептурное средство — "Донормил", но его возможное побочное действие — запоры и задержка мочеиспускания.

- **Действие:** улучшает сон
- **Дозировка:** 15 мг за 15–30 минут до сна
- **Цена:** около 160 руб. за 30 таблеток по 15 мг
- **Доступность:** без рецепта

Скоро: усилители сна

Будущее — за качеством сна, а не за его количеством. "Мы знаем, что должны спать 6-8 часов в сутки, иначе рискуем потерять в продолжительности жизни, — предупреждает профессор Дональд Сингер из Британского фармакологического общества. — Новые таблетки (их основа — белковые нейромедиаторы орексины, вовлеченные в систему процессов "сон — пробуждение") восстановят организм за пять часов так, как если бы вы проспали восемь". Компания Merck & Co. намерена выпустить препарат в продажу к 2012 году. Планируй бурные ночи.

- **Действие:** улучшает сон
- **Действующие вещества:** орексины
- **Доступность:** ожидается к 2012 году
- **Дополнительные сведения:** Merck.com

11%

РОССИЯН УДОВЛЕТВОРЕНЫ СОСТОЯНИЕМ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

ВЦИОМ

ТЫ МОЖЕШЬ И НЕ ЕСТЬ, ЕСЛИ НЕ ХОЧЕШЬ

Сейчас: “Ксеникал”

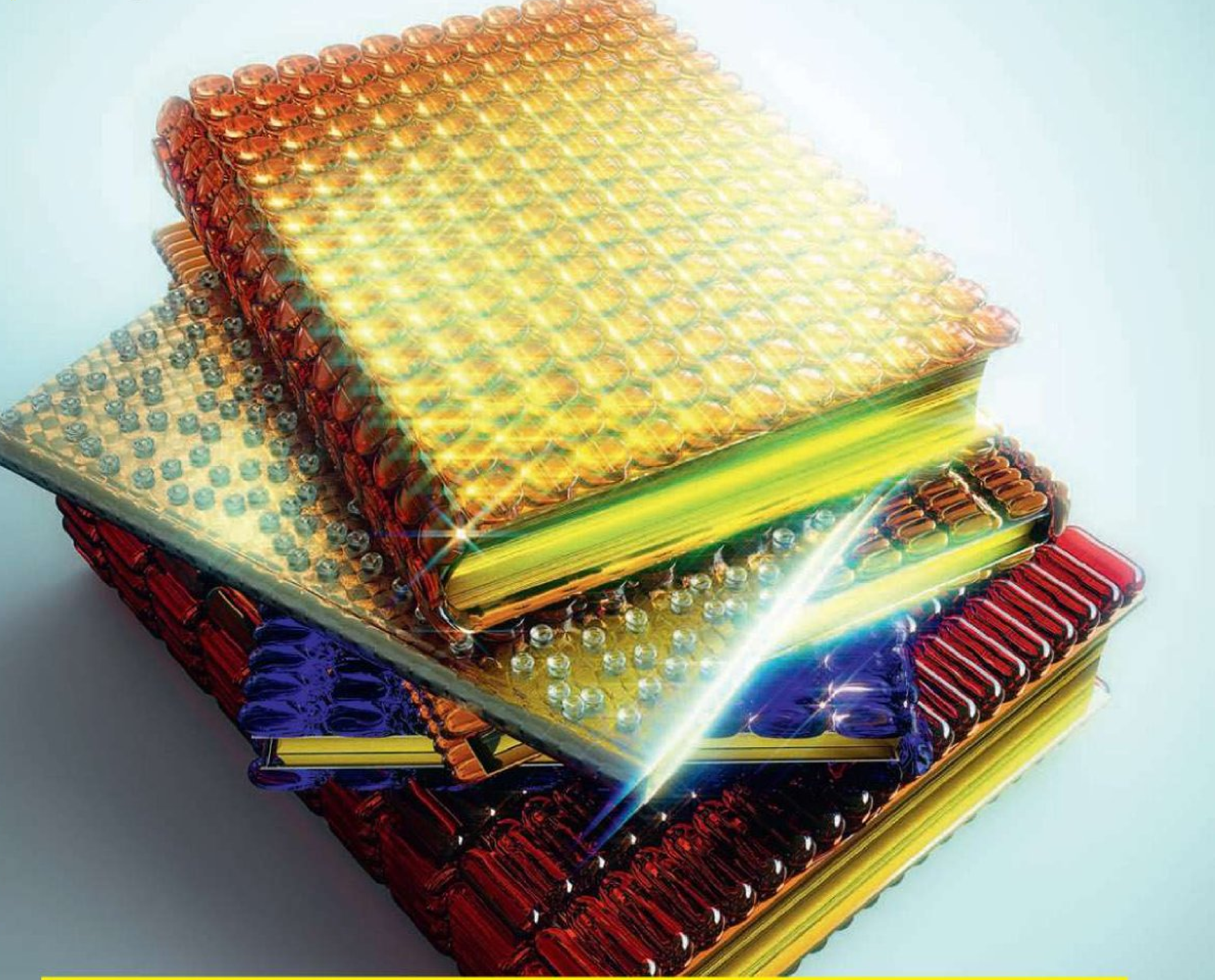
Проведенные по всему миру 16 исследований указывают, что вещество орлистат действительно работает — препятствует всасыванию до 30% жира из пищи, которую ты ешь. Правда, два года назад английский МН провел свои испытания препарата Alli (на основе орлистата, как и продающийся в России “Ксеникал”) и обнаружил: неусвоенный жир выходит вместе с экскрементами, иногда вызывая понос. На что только не пойдешь, чтобы избавиться от лишнего веса.

- **Действие:** блокатор жира
- **Дозировка:** 120 мг перед каждым основным приемом пищи
- **Цена:** 1000 руб. за 21 штуку по 120 мг
- **Доступность:** по рецепту

Скоро: регуляторы аппетита

Лучше, если мы просто сможем вовремя не съесть лишний кусок. Профессор Мойзе Бендаян из Университета Монреаля (Канада) проводит тестирование препарата на основе природного гормона лептина. “Лептин регулирует аппетит, — говорит Бендаян. — В виде таблеток он обеспечит чувство насыщения”. С помощью таблетки ты сможешь выключить сигнал экстренной необходимости съесть еще один бургер.

- **Действие:** снижает аппетит
- **Действующее вещество:** лептин
- **Доступность:** 2016 год
- **Дополнительные сведения:** Umontreal.ca/English



СЕГОДНЯ ТВОЙ МОЗГ ЖУЖЖИТ, КАК ФРЕЗА

Сейчас: “Кофеин-бензоат натрия”

На Западе популярен легальный препарат на основе кофеина, активизирующий мозговую деятельность, — Pro Plus (у нас не продается). Российский аналог, “Кофеин-бензоат натрия”, можно купить только по рецепту. Но это и хорошо. “Организм быстро привыкает к кофеину, — предупреждает эксперт по сну Университета Норвича и Норфолка (Великобритания) Нейл Стенли. Он советует умеренно использовать такие таблетки, чтобы сохранить их действенность, — не чаще раза в месяц.

- **Действие:** психостимулирующее
- **Дозировка:** 50–100 мг 2–3 раза в день (если нет других рекомендаций)
- **Цена:** 10 руб. за 6 таблеток (по 100 мг)
- **Доступность:** по рецепту

Скоро: усилители памяти

Профессор Джон Харрис, специалист по биоэтике из Университета Манчестера, уверен, что будущее за ампакинами — новым классом ноотропных препаратов, способствующих мозговой активности для увеличения внимания, повышения обучаемости и улучшения памяти. В отличие от существующих стимуляторов (того же кофеина или амфетаминов), ампакины не повышают давления и не вызывают зависимости. Их планируют использовать в том числе и для лечения болезней головного мозга.

- **Действие:** улучшает работу мозга
- **Действующие вещества:** ампакины
- **Доступность:** ожидается к 2018 году
- **Дополнительные сведения:** Ampakines.org

И МОЕ СЕРДЦЕ ASTALAVISTA

Сейчас: “Зокор”, “Липримар” и др. статины

Даже занимаясь спортом, правильно питаясь, исключив курение и алкоголь, ты не застрахован от сердечного приступа. К счастью, есть “Зокор” (“Симвастатин”), снижающий уровень “плохого холестерина” (возможно, обусловленного генетическим причинами). Исследования, проведенные в Университете Глазго (Шотландия), показали, что курс “Зокора” снижает риск возникновения сердечных приступов на 25% даже в течение 10 лет после курса.

- **Действие:** снижает уровень холестерина
- **Дозировка:** от 5–10 мг в день (доза — по назначению врача) — для “Зокора”; от 10 мг в день (доза — по назначению врача) — для “Липримара”
- **Цена:** около 350 руб. за 28 штук “Зокора” по 10 мг
- **Доступность:** по рецепту

Скоро: холестериновый очиститель

Препарат CER-001 может стать лучшей страховкой для твоего самого важного органа. Ведь этот препарат имитирует работу естественных веществ, вырабатываемых организмом, которые выводят “плохой холестерин”. В мае 2010 года франко-американская компания Cerenis Therapeutics (автор препарата) сообщила, что первые испытания не выявили никаких побочных эффектов, зато показали снижение “плохого холестерина” до 2 мг на каждый килограмм веса.

- **Действие:** синтезированный сжигатель “плохого холестерина”
- **Действующее вещество:** CER-001
- **Доступность:** ожидается в 2015 году
- **Дополнительные сведения:** Cerenis.com

45%

РОССИЯН “ПРАКТИЧЕСКИ НИКОГДА НЕ ПРИНИМАЮТ ЛЕКАРСТВА”

ВЦИОМ

19%

РОССИЯН НЕ ИМЕЮТ СРЕДСТВ НА ПОКУПКУ ДАЖЕ САМЫХ НЕОБХОДИМЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

ВЦИОМ

СКОЛЬКО ТЫ ХОЧЕШЬ? СКОЛЬКО ТЫ МОЖЕШЬ?

Сейчас: “Виагра”

Ты счастливый человек, если не знаешь, что “Виагра” — это не женский ВИА с неустойчивым составом, а таблетки для решения проблем с потенцией. И очень популярные таблетки. И не только для решения проблем. Ученые из Университета Флоренции (Италия) обнаружили, что 25 мг “Виагры” могут сократить время восстановления между эрекциями даже у здоровых людей.

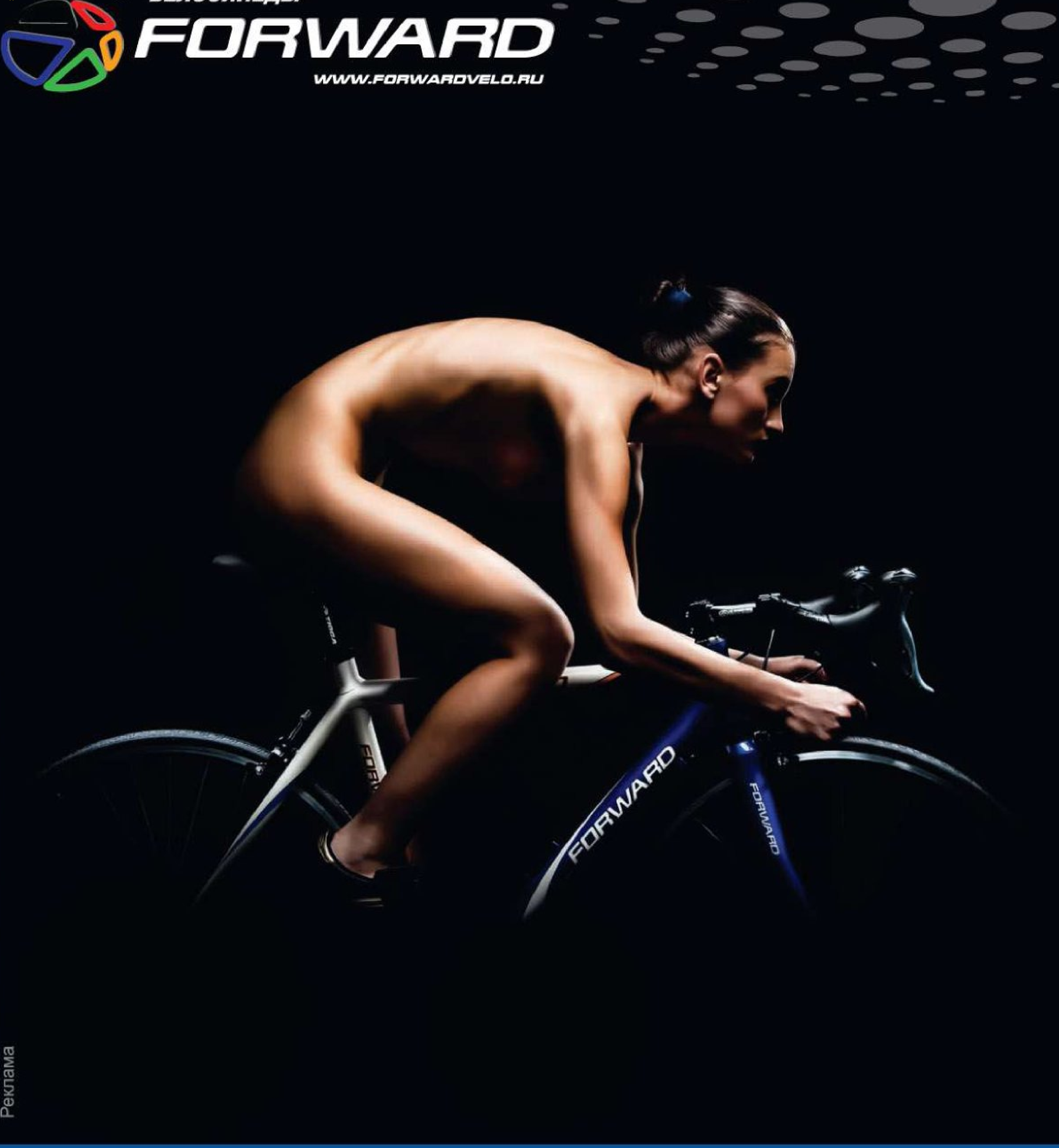
- **Действие:** улучшает кровоснабжение пениса
- **Дозировка:** не более 100 мг в день
- **Цена:** около 300 руб. за таблетку (100 мг)
- **Доступность:** по рецепту

Скоро: усилители удовольствия

В 2009 году американская компания Rexahn Pharmaceuticals анонсировала Zoraxel, препарат на основе клавулановой кислоты, воздействующий на центральную нервную систему. Во время клинических испытаний волонтеры испытывали не только улучшение эрекции, но и рост сексуального влечения и качество оргазма. Кроме того, ученые полны оптимизма по поводу изобретения идеального средства мужской контрацепции, которое будет обманывать мозг, заставляя его прекращать производство спермы. Такая штука ожидается к 2015 году, испытания в Манчестере и Ньюкасле дают хорошие результаты.

- **Действие:** увеличивает уровень серотонина и дофамина
- **Действующее вещество:** клавулановая кислота
- **Доступность:** 2013 год
- **Дополнительные сведения:** Rexahn.com ■

ВЕЛОСИПЕДЫ
FORWARD
WWW.FORWARDVELO.RU



Реклама

Москва: Forward (495) 972-59-36, "Веломотосалон" (495) 491-49-47, "Линатекс" (495) 231-91-50, "АвтоВелоМото" 8-916-917-64-10, "Транзит" 8-916-900-63-67. **С. Петербург**: "АвтоВелоМото" (812) 324-98-09, "БТК" (812) 325-08-50, "Велком" (812) 327-07-65, "Велоцентр в Автово" (812) 784-64-42, "Спортивный на Витебском" (812) 378-96-30, "Спортивный на Народного Ополчения" (812) 744-49-72, "Спарта" (812) 759-15-22, "Спорт. магазин" (812) 947-80-71, "Спорт. магазин" (812) 973-15-40, "Спорт. магазин" (812) 932-37-48, "Спорт. магазин 8-960-245-01-95, "СпортМаркет" (812) 580-92-62. **Архангельск:** ИП Вешняков В.В. 8-960-012-46-97. **Бийск**: "Спорттоварищ" (3854) 33-66-68. **Воронеж**:"Спарта" (4732) 44-60-30, ИП Сидельников В.А. (4732) 47-57-42. **Волгореченск**: ИП Струлев А.В. (49453) 7-85-23. **Вологда**: "Орбита" (8172) 52-91-91, ИП Галагин А.В. (8172) 78-56-19. **Донской**: ИП Рябов А.П. (48746) 32-2-65. **Екатеринбург**: "Велком" (343) 355-49-81, , "Динамо" (343) 331-20-64, "Успех" (343) 216-97-10. **Железногорск**: "Этна" (39197) 2-69-42. **Заречный**: "Байкер" (34377) 7-61-12. **Зеленоград:** "Фо Спорт" (499) 738-05-90. **Ижевск**: ТЦ "Аксион" (3412) 68-02-81, ТЦ "Омега" (3412) 91-26-88, "Мото-Вело" (3412) 50-68-19. **Киров**: "Регион-Спорт" (8332) 52-03-49, "Верос" (8332) 25-56-84, "Лидер" (8332) 67-66-23. **Кирово-Чепецк**: м-н "Вектор" (83361) 3-69-15, **Королев**: ТД "Виссе" (495) 513-66-13. **Краснодар**: ООО "Мандарин" 8-988-245-72-71. **Курск**: "Chili bike" (4712) 70-12-32, ИП Лохова Е.В. 8-910-313-77-44. **Мурманск**: "ИнтерАктив" (8152) 45-62-21. **Набережные Челны:** ИП Черняев А.В. (8552) 74-00-23. **Невиномысск:** ИП Заренбин 8-928-313-03-47. **Нижний Новгород**: "Планета" (831) 279-46-85. **Новосибирск**: ИП Новиков В.А. (383) 292-63-57, "Ринтойя" (383) 279-36-33, "Фиеста Быт" (383) 227-84-56. **Омск**: "Техносфера" (3812) 77-47-02, "Ринтойя" (3812) 39-25-55. **Оренбург:** "Велотехника" (3532) 94-42-07. **Первоуральск**: "Веломир скутер" 8-912-23-22-975. **Пермь**: Forward (342) 215-09-09, "Басег" (342) 210-12-42, "Велоцентр" (342) 269-99-32, "Каньон" (342) 260-55-10, м-н "Форвард" (342) 298-74-68. **Пенза**: "Велотехника" (8412) 57-85-00. **Ростов-на-Дону**: "Старт № 9"(632) 48-12-99. **Таганрог**: "Велоток" (8634) 39-18-18. **Самара**: "Самара Вело" (846) 977-09-90, "Самара-Мото-Вело-Спорт" (846) 377-34-13. **Тюмень**:

СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ

ПЕРЕИТИ НА ЛИЧ

Закомплексованный? Неуверенный в себе? Какая ерунда! Психотренеры обещают исправить это за пару сеансов, если у тебя есть деньги. Вот только работают ли их методики? Александр Немов по заданию МН на себе проверил чудодейственность тренингов личностного роста.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСЕЙ КУРБАТОВ

ЛИЧНОСТЬ

Личность у меня не сахар. Срываюсь по мелочам, постоянно что-то забываю, думаю по десять раз перед тем, как что-то сделать. С уверенностью в себе тоже проблемы. Таким, как я, психологи обычно говорят — вспомни детство, корни где-то там. Вот я и вспоминаю. В детском саду я отдал свой танчик девочке, которая меня поцеловала. Но она бросила его сразу же, как на горизонте появился Ваня с самосвалом. Это раз. Следующий удар нанесла соседская такса, с которой я хотел поиграть. Она укусила меня за щиколотку, и я понял, что теперь точно умру от бешенства. Я выжил — и неуверенность со мной за компанию.

Ну так что ж, вот сайт профессионального психолога Николая Ивановича С., и он (психолог) обещает исправить все мои недостатки всего за несколько дней. Благодаря экспресс-тренингу я стану смелее, активнее, увереннее в себе, отряхну усталость, увижу перспективы (наконец-то!), заведу новых друзей. Не успеваю я оценить масштаб этого счастья, как на меня падает еще один блок позитивной информации: жизнь — ярче, богаче, сильнее! Проблем — меньше! Общение — легче! Ресурсов — больше!

ПОБЕДА НАД РАЗДРАЖЕНИЕМ

РЕКОМЕНДОВАНО Российским обществом дерматологов*

ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ GILLETTE SERIES
гипоаллергенный

Специальная формула не содержит искусственных отдушек и красителей. Помогает защитить чувствительную кожу во время бритья от покраснения и раздражения.

* Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».

Gillette

Реклама. Series – Сирия.

Я бы себе не простил, если бы провел спокойные выходные вместе с семьей, а не отправился на покорение обещанных вершин сознания. “Как ты думаешь, Саша, девушкам нравятся овощи?” — спросил меня психолог на первой встрече. Я неуверенно кивнул. “Неправильно, Саша. Овощи — это те, кто только работает, ест и спит. Так вот, Саша, ты — овощ”, — закончил тренер. Я не расстроился: на некоторых тренингах учеников с порога называют дерьмом, чтобы те потом активнее доказывали обратное. А тут как-никак овощ.

Карта бита

Суббота, утро. Николай Иванович вышел в центр небольшой комнаты под звуки марша, громко хлопая в ладоши. Через секунду мотив сменился на саундтрек игры “Что? Где? Когда?”. “Первый раунд”, — мысленно хихикнул я и представил, что сейчас психолог, подобно волчку, выберет себе жертву. В группе было около 30 человек: генеральные директора, частные предприниматели, студенты, два перекачанных парня и даже один физик. На груди у каждого бейджик с надписью — как участник хочет, чтобы его называли. Например, человек-шкаф оказался просто Леней.

Вступительная речь Николая Ивановича дублировала самые смелые утверждения с сайта. Да, это я хочу изменить жизнь, да, это я буду уверенным человеком. Результат, впрочем, гарантировали только особо одаренным: тем, кто проведет эти выходные активнее других. За каждое проявление себя нам будут выдавать по игральной карте. В конце дня у кого больше карт — тот и крутой.

Мне сразу достался флеш — три червы, и я увидел в этом добрый знак. Два красных сердца, впрочем, я потерял уже на первом задании: нужно было взять незнакомого человека за руку и узнать у него, что он видит во мне хорошего. Люди в ответ подбирали слова и изящно врали, а я дарил карты тем, кто врет особенно красиво. Это напоминало день рождения, когда разговариваешь с теми, кто звонит с периодичностью раз в год. Теоретически карты можно было вообще никому не отдавать, но я все-таки решил поощрить особенно удачные варианты. Первую карту я отдал за “искрометность”, вторую — за “начитанность”. Мне карт не досталось вовсе: то ли я видел что-то не то, то ли просто врал неискренне.

Следующий этап — уселись перед большим телевизором. На экране возникла надпись, тут же отпечатавшаяся в голове аршинными буквами: “У ЧЕЛОВЕКА НЕТ НЕДОСТАТКОВ — ЭТО ЕГО ОСОБЕННОСТИ”.

У меня есть один знакомый, человек хороший, но любит выпить. Когда кто-то упрекает его в этом, он цитирует “Утомленные солнцем”: “Пьянство — это не порок воли, это движение огорченной души!” Когда примерно в том же духе высказался профессиональный психолог, я чуть не подпрыгнул на стуле. Теперь я знаю, как, допустим, на-

зывается моя привычка раскидывать вещи где попало: это моя Особенность.

— То есть любые недостатки — это особенности? — чуть слышно уточнила девушка Наталья.

— Конечно, — поддержал тренер и дал ей карту, видимо, за удачный и неожиданный вопрос. — Вот ты — женщина, ты — королева, ты — богиня. Ты должна вести себя как королева, чувствовать себя королевой, и у тебя все получится!

Зал взорвался аплодисментами. По правилам тренинга необходимо хлопать, если кто-то задает вопрос, пусть он и кажется глупым всем остальным.

Напоминание о голубой королевской крови так сильно подействовало на Наталью, что она вдруг выпрямилась, взгляд возвысился, а лицо приобрело непробиваемую уверенность. Актуальные вопросы летели один за другим, горделивый взор и осанка держались почти до конца тренинга. Вернуть Наталью с трона на землю удалось лишь на второй день: Николай Иванович прямым текстом сказал, что иногда лучше сначала думать, а потом говорить.

Вошь ли я?

Благодаря интенсивному тренингу к обеденному перерыву все уже перезнакомились. Оказалось, что гендиректор Ольга пришла потому, что не может найти общий язык с подчиненными: они забивают на работу ради собственных увлечений. А девушке Алле, как и мне, не хватает уверенности в себе. Я чуть не подавился чаем, когда из комнаты грянул уже знакомый марш. Рванул в зал и только потом понял, что со мной произошло. Работала система с картами. Если ты не опаздываешь, яростно хлопаешь в ритм, то у тебя есть шанс получить еще одну карту. Собаки после детского случая с таксой у меня нет, но я знаю, что дрессируют их примерно так же.

Отыграл марш, и всех выстроили в ряд по количеству карт. За первую половину дня я все же успел сколотить кой-какой капитал и в итоге оказался где-то посередине. Во время первой игры мне дважды сказали, что я счастливчик, повезло и на этот раз. Тренер выбрал меня, чтобы продемонстрировать остальным пример явного лузера и неудачника.

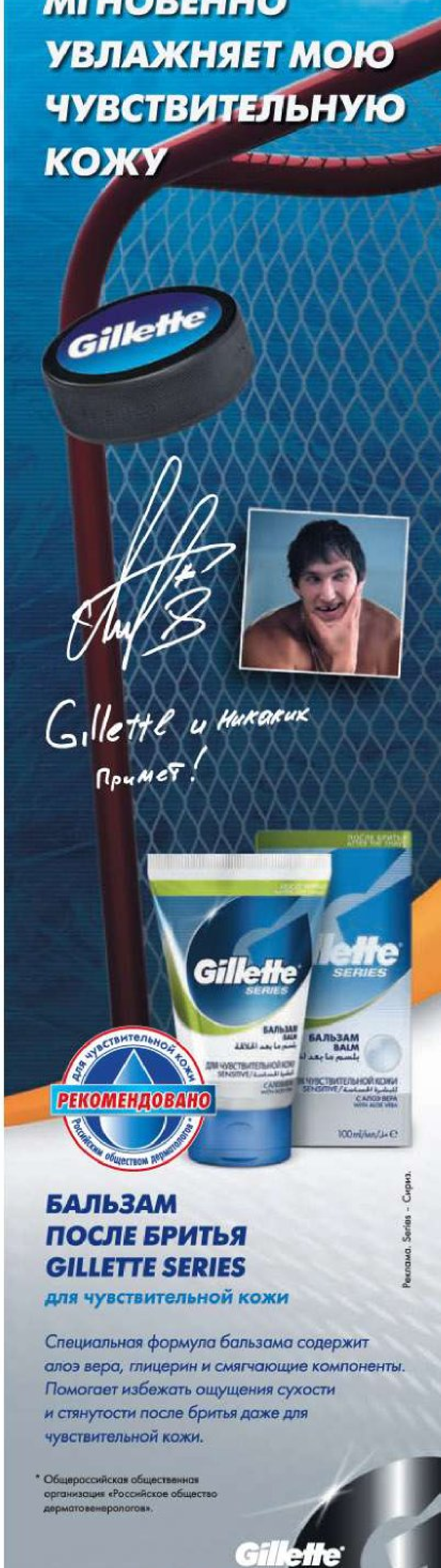
ИСТОРИЯ ВОПРОСА

В 1968 году англичанин Александр Эверетт открыл в США первый тренинг по личностному росту — Mind Dynamics. Программа курса предполагала "раскрытие внутреннего потенциала человека" с помощью игр и тренировок под присмотром психотерапевта. Скоро подобные школы стали открываться по всем США, затем перебрались в Европу, а в начале 90-х выпускники американских тренингов привезли свои программы и в Россию. Официально все это — образовательные услуги. Еще в 80-е годы некоторые школы в США были объектами журналистских расследований — их считали сектами.

Комментирует Алексей Аверьянов, доцент кафедры психологии МГПИ:

Самое большое распространение в России получили два направления тренингов личностного роста: гуманистический и Lifespring. Главным принципом в работе тренеров гуманистического толка является безусловность принятия любой отдельно взятой личности, которая, кстати, изначально воспринимается позитивно. Эти тренинги проходят в такой атмосфере доброжелательности и приятия, которая сама по себе трансформирующе воздействует на людей. Основатель метода Карл Роджерс еще в 1986 году приезжал в СССР. Кстати, после его мастер-класса многие наши ученые защитили докторские диссертации — такой мощный был дан импульс. Тренинги Lifespring — это жесткие и провокативные методы работы. На них тренеры также работают с целями, мотивами, желаниями, но делают это путем задавания "неудобных" и даже "неприличных" вопросов. Создание стрессовых ситуаций на тренинге, издевательские интонации, прерывания и прочие формы общения — испытание не для слабых. Какие тренинги эффективнее? Все определяется личностью тренера и типом участника этого действа. Кому-то требуется "пинок под зад" или череда унижений, чтобы в нем взыграла "обида, гордость и злость" и начались какие-то позитивные изменения в жизни. Для другого Lifespring станет не "весной жизни", а очередным "пыльным мешком по голове" на его и так непростом жизненном пути.

Мое мнение: если тренер не уверен в том, что хотя бы одному участнику он не навредит, он должен воздержаться от использования конкретного приема.



ПОБЕДА!
КОМФОРТНОЕ БРИТЬЕ ДАЖЕ
ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ!

Смазывающая полоска-индикатор обогащена витамином Е и алоэ

Лезвия Power Glide с уникальным покрытием против трения помогают уменьшить чувство раздражения на коже

15 специальных микрогребней аккуратно разглаживают неровную поверхность кожи, позволяя 5 лезвиям скользить максимально гладко

Точное лезвие-триммер идеально для бритья самых трудных мест

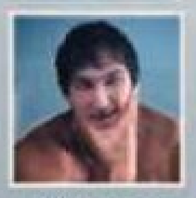
Бреющая поверхность с 5 лезвиями, расположенными на 30% ближе, чем у Mach3, позволяет уменьшить давление на кожу

Смягчающие микроимпульсы помогают уменьшить трение настолько, что ты почти не почувствуешь лезвий

Реклама. Power Glide – Пауэр Глайд. Cool White – Кул Уайт. Series – Сириз. Mach3 – Мак3.

РЕКОМЕНДОВАНО ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ Российским обществом дерматологов*

GILLETTE
FUSION
COOL WHITE
для чувствительной кожи



АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН

Gillette и Овечкин примет!

* Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».

Gillette

— Взгляни на Наталью, — начал психолог, когда мы вышли в центр зала. Королева Наталья смотрела на меня как на вошь. Наверняка я бы тоже удостоил таким взглядом любого, у кого было бы в руках в три раза меньше карт.

— Ты что, слабее ее? Ты что, глупее ее? Ты что, ничего не хочешь от жизни? — усиливал эффект Николай Иванович. С каждым "ты что" голос становился все громче, а интонация все резче. Пока я думал о том, чего хочет от жизни Наталья и как это связано со мной, психолог нагнетал. Кульминацией стало очередное сравнение меня с овощем. И тут я выступил.

— Нет, просто карты — это никакой не показатель, фигня полная, — неожиданно даже для самого себя произнес я. Вот она, та уверенность, ради которой я пришел! Спасибо, тренер! Но Николай Иванович был расстроен. Он окинул меня грустным взглядом и даже не стал ничего возражать. Собравшиеся вяло похлопали.

День закончился игрой, которую часто дают на школьных уроках психологии. Суть в том, что ты терпишь крушение на воздушном шаре либо под-

ПО ПРАВИЛАМ ТРЕНИНГА НЕОБХОДИМО ХЛОПАТЬ, ЕСЛИ КТО-ТО ЗАДАЕТ ВОПРОС, ПУСТЬ ОН И КАЖЕТСЯ ГЛУПЫМ ВСЕМ ОСТАЛЬНЫМ

ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН С ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕЙ

Gillette и никаких
Примет!

РЕКОМЕНДОВАНО
для чувствительной кожи
Российским обществом дерматологов*

Один на льду не воин. Для победы в хоккее всегда нужна команда. Потому для победы над проблемами моей чувствительной кожи одного средства недостаточно. Я выбрал комплексный уход: до, во время и после бритья я использую Gillette. Бритва Gillette Fusion Cool White и средства до и после бритья Gillette Series — это идеальное решение для моей чувствительной кожи.

*Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».

Gillette
Лучше для мужчины нет

Реклама

водной лодке на и для спасения нужно вместе с командой принять решение. Основная польза — развитие коммуникативных навыков. В нашей команде было 11 человек, и упражнение точно пошло всем на пользу. Мы встали плечом к плечу в узкий круг и стали орать друг на друга, предлагая свои варианты: “Погоди, послушай!”, “Нет, это ты, слышь сюда”, “Секундочку!”

Как назло, основной вопрос опять-таки был завязан на собаке: стоит ли скидывать ее с шара в первую очередь или оставить про запас? Я был категоричен до тех пор, пока не услышал аргумент одной из девушек: “Собака — это как бабушка, понимаешь?” После этого собака, конечно, спаслась.

Слова-паразиты

По дороге домой я пытался оценить степень прогресса. С одной стороны, теперь у меня есть свежая позиция на вопрос о недостатках, с другой — тотальной уверенности в себе не появилось. Я запомнил, что для настоящего эффекта нужно поработать и самостоятельно. Поэтому дома предпринял еще одну попытку выйти на новый уровень жизни.

На развороте рабочей тетради, выданной на тренинге, были нарисованы два человечка: один грустный, держится за штаны (судя по картинке, не добежал до туалета). Второй — веселый и с походным чемоданом в руке. Первый неудачник, второй — активный член социума. Для того чтобы переро-

Не цепи
Не смог
Забыл
ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПЕРЕРОДИТЬСЯ ИЗ ПЕРВОГО ЧЕЛОВЕЧКА ВО ВТОРОГО, НУЖНО ЛИШЬ ЗАПОЛНИТЬ НЕБОЛЬШУЮ ТАБЛИЧКУ

ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ

Пять признаков качественных тренингов личностного роста.

1

Предварительная консультация

Тренер или психолог, который ведет занятие, должен обязательно встретиться с человеком перед стартом курса — чтобы диагностировать причину обращения человека, понять его слабые стороны. Кроме того, должна быть строгая система отбора: в группы нельзя брать психически нездоровых, замкнутых и аутичных людей.

2

Небольшая группа

Если в группе больше 10-12 человек, то тренер не сможет уделить каждому должного внимания. Психолог должен следить за глазами человека, его микромимикой, чтобы понимать, в каком направлении стоит работать. Каждый должен иметь достаточно времени, чтобы высказаться. А если в группе 30-40 участников, то на одну тему уйдет целый день.

3

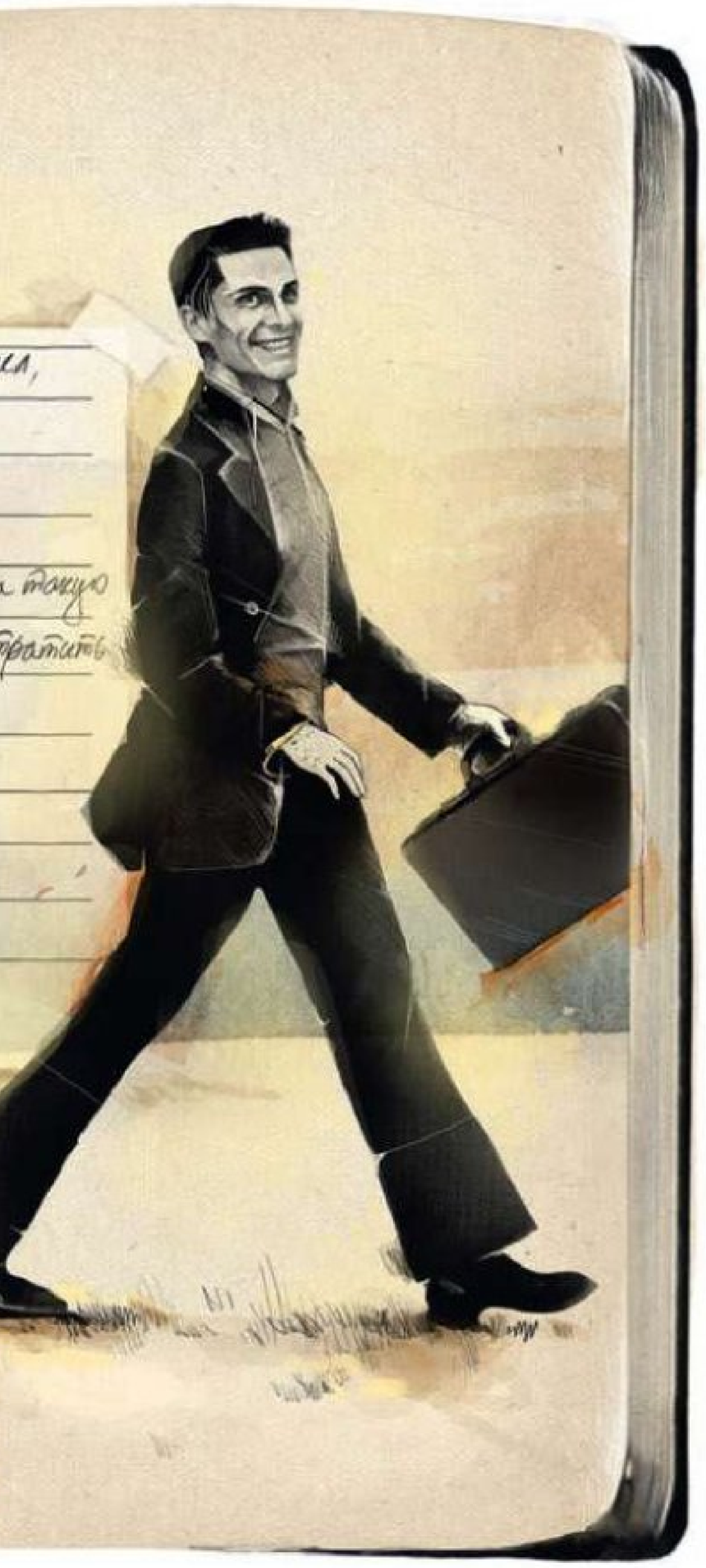
Позитивные эмоции

Если тебе с самого начала не нравится тренер или с группой не заладились отношения, то надо уходить. Если ты стал участником группы, но есть какие-то ощущения, которые тебе неприятны, упражнения, которые ты не хочешь делать, то нужно сразу сказать об этом тренеру. Профессиональный тренер не станет настаивать на своем или ломать тебя.

4

Отсутствие излишней манипуляции

На первом этапе психолог должен создать атмосферу доверия, которая помогает раскрепостить участников тренинга. Только в доверии друг к другу возможно работать эффективно. Это нормально. Но не становись чрезмерно доверчивым, не выворачивайся наизнанку. Появление элементов “психологического стриптиза” — недобрый знак. И знак непрофессионализма.



диться из первого человечка во второго, нужно лишь заполнить небольшую табличку. Задание в том, чтобы найти те фразы, которыми я обычно оправдываюсь, и заменить их самоуверенными оборотами.

Ну что ж — “не успел”, “не смог”, “забыл”. Эти фразы я зафиксировал в первой строке. Дальше было сложнее. Напротив первого слова я вывел ручкой: “Да, я не успел, и что???” Получилось, мне кажется, очень сильно и уверенно. После этого обороты полетели сами собой: “Я все могу, а на такую мелочь и время-то тратить жалко!”, “Раз забыл, то и неважно!” Потом я вспомнил, что нас учили не расстраиваться по пустякам, не корить себя за ошибки, и добавил: “А, ну и черт с ним!” Перечитав все написанное раза три-четыре и ощутив явный рост самооценки, я отправился спать.

На следующий день мы опять хлопали, говорили друг другу комплименты, смотрели в глаза (чтобы “войти в другого человека”), представляли себя в старости. Особенно удачно прошла игра во взаимные оценки. Правила — нужно подойти к человеку и продемонстрировать ему свое отношение по пятибалльной системе. Если ты показываешь кулак, то относишься к человеку с пренебрежением. Два пальца — это стандартные, рабочие отношения. Если все пять пальцев, то должен чуть ли не целоваться взасос — по крайней мере, я так понял. Поэтому, когда ко мне подошла девушка, с которой мы даже не общались, и весело сказала: “Давай поиграем”, я выбросил в ответ на ее пятерку сиротливый указательный палец. Она расстроилась и со словами “нет, все нормально” растворилась в толпе.

Потом была Алла, которой не хватает уверенности в себе. Ее пятерка и моя тройка в ответ, опять обиды. Потом был качок. “Леня, — серьезно сказал я ему. — Тут творится что-то непонятное, давай хотя бы с тобой по-честному сыграем”. Леня кивнул и показал четверку, я ответил ему двойкой. “А по жопе?” — услышал я за спиной. Оказалось, за Леню вступился его друг Николай. Через секунду прилетел и довесок от самого Лени: “Я тоже хотел тебе два поставить, просто мне понравилось, как тебя Иваныч опускал”. Оставшимся я решил на всякий случай ставить четверки.

К концу двухдневного тренинга многие участники прозрели. “Я понял, надо быть активнее, тогда все получится!” — радовался Сергей, молодой человек лет 20-25. Девушки не сомневались, что продолжат обучение. Кто-то решил, что отмечать Новый год будет не со своей семьей, а здесь, в тренинг-центре. Всеобщая эйфория обошла стороной лишь Леню да Николая. Они спешно надевали куртки и явно мечтали выйти на свежий воздух. “Лёнь...” — начал я. “А?” — вздрогнул не ожидавший Леня. “Вот теперь я ставлю тебе четверку”, — улыбнулся я. “А-а-а, — сказал Леня. — Это ж хрень какая-то. Все ровно!” ■

НАЧАТЬ — НЕ КОНЧИТЬ

Большинство тренингов личностного роста состоят из нескольких частей. Сначала идет базовый курс, задача которого — увлечь человека и заставить его поверить в необходимость продолжения. Здесь тебе будут говорить о тех вещах, о которых ты и так отлично знаешь: что не нужно корить себя за ошибки, нужно быть активным по жизни и успех в жизни зависит только от тебя. Отличительная особенность — тотальная доброжелательность: даже в системе Lifespring первый уровень проходит безболезненно. Второй уровень становится гораздо жестче. Здесь с человеком уже не церемонятся, упражнения рассчитаны на то, чтобы максимально раскачать психику. Если ты успешный человек и не дай бог приехал на машине, то тебя могут заставить на следующий день приехать на метро в облике бомжа. На третьем — лидерском — уровне человек становится полноправным членом школы и должен вовлечь в программу новых людей. Третий уровень продолжается несколько месяцев: ежедневно необходимо звонить своему куратору и докладывать, что ты собираешься делать в ближайшие 24 часа. Потом звонить снова и рассказывать о том, что ты действительно сделал из намеченного. Раз в одну-две недели участники встречаются и публично осуждают тех, кто работал неактивно. Тренинги твердят, что только такой подход может вывести человека на новый уровень, заставить его жить полноценной жизнью.

5

Разбор с каждым участником

Все игры и задания во время тренинга — это диагностика. Вас просматривают, как подопытных кроликов: кто обладает лидерскими навыками, кто стоит в сторонке и поддается влиянию. После каждого упражнения тренер должен обсудить его результат индивидуально с каждым, чтобы человек понимал, как ему нужно было поступить в той или иной ситуации.

ГОРЬКИЕ ЕДЫ

ЛЕГЕНДАРНЫЕ ГРУЗИНСКИЕ ЗАСТОЛЬЯ — ВОВСЕ НЕ ЛЕГЕНДА. ПРОЙДЯСЬ ПО ДЕСЯТКУ ТАКИХ В МОСКВЕ И ТБИЛИСИ, ИВАН ГЛУШКОВ ЕЛ, ПИЛ И БЕСЕДОВАЛ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ ПОВАРАМИ И ПРОСТЫМИ ЛЮБИТЕЛЯМИ ЕДЫ (К ПОСЛЕДНИМ МОЖНО ОТНЕСТИ ВСЕХ ГРУЗИН ВООБЩЕ). ВСЕ, ЧТО ОН, НЕСМОТРЯ НА ВИНО, ЗАПОМНИЛ ПРО НАСТОЯЩУЮ ГРУЗИНСКУЮ ЕДУ, ОН ЗАПИСАЛ. А МЫ НАПЕЧАТАЛИ.

ФОТО И ИСПОЛНЕНИЕ: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Грузинская кухня живет по фундаментальным кулинарным правилам — использование местных продуктов и заимствование из кухонь соседних народов. С продуктами грузинам повезло как мало кому — здесь отлично растут всевозможные овощи и фрукты, многие из которых, например, абрикосы и лимоны, попали в Европу именно через Кавказ. Даже оливки раньше тут выращивали. В густых горных лесах по сей день немало дичи, а в Средние века она была основой "высокой" княжеской грузинской кухни. Грузины вообще едят много мяса, особенно птицы. Кур здесь кормят кукурузой, отчего их мясо становится особенно вкусным и нежным. Что касается заимствований, то тут идут по-кавказски ожесточенные споры, особенно прославленный в фильме "Мимино" армяно-грузинский. Что появилось раньше — грузинское чанахи или армянский чанах, мацони или мацун, толма или долма — тема многовековой дискуссии. Турки, армяне, азербайджанцы, персы веками жили рядом, и кухни их, разумеется, перемешались и теперь сильно схожи, каждый народ уверен, что именно он придумал все, чем пользуются соседи. И все же в грузинской кухне есть несколько ключевых отличий. Георгий и Константин Тотибадзе, авторы книги "Грузия. Первое, второе, третье", определяют их так:

1 Активное использование мелко молотых грецких орехов, причем не только и не столько в десертах, сколько в основных блюдах. "Я слышал, что-то подобное есть в иранской кухне, но сам не пробовал. А больше я нигде с таким не встречался", — говорит Георгий.

2 Активное использование зелени. Ее едят свежей, с ней тушат мясо, делают соусы (то же ткемали). Особенно популярен тархун (он же эстрагон), который в других кухнях, из-за его пряности, применяют крайне осторожно. Есть целый класс грузинских блюд, называемый "пхалиули" (или "пхали"). Это отварная зелень (шпинат, свекольная ботва) с тертыми орехами, специями и зернами граната.

3 Большое количество фруктовых соусов — из ежевики, неспелого винограда, граната и, конечно, ткемали (подвид сливы, родственный тому, что у нас зовется алычей). Даже самые простые блюда, вроде отварной телятины, с такими соусами кажутся очень благородными.

4 Использование вина при готовке. "Все страны с богатой кулинарной традицией — это винные страны. По крайней мере, в Европе это точно так — Франция, Италия, Испания, Греция", — утверждает Георгий Тотибадзе. В советское время в общепите вино изъяли из рецептов практически всех блюд, а исторически тушение в вине со специями и травами — очень распространенный в Грузии способ приготовления мяса.

ВООБЩЕ-ТО САМО ПОНЯТИЕ "грузинская кухня" — довольно молодое, уж точно не старше Георгиевского трактата. А раньше из-за горного рельефа и векового разделения Грузии между Турцией и Персией кухни разных регионов развивались отдельно. Да и сейчас, скажем, в Тбилиси трудно попробовать что-то из аджарской кухни, кроме пресловутых аджарских хачапури.

Основные кулинарные регионы Грузии — это черноморское побережье, центральная равнинная часть и горные районы.

Черноморская кухня — самая острая. А еще побережье — единственный регион страны, где едят много рыбы (ее жарят, варят и подают с ткемали или ореховым соусом бажи). Мегрелия — родина аджики, которой обмазывают перед запеканием мясо, кладут в супы и которую едят просто так, с хлебом. Здесь

СЫТНЫЙ ГРУЗИНСКИЙ ОБЕД ДЛЯ БОЛЬШОЙ КОМПАНИИ ОТ ГЕОРГИЯ И КОНСТАНТИНА ТОТИБАДЗЕ И МАРИНЫ МАЧАВАРИАНИ

ЗАКУСКИ

1 СВЕКЛА ПО-ГРУЗИНСКИ

Свеклу в Грузии едят целиком. Из ботвы делают пхали, а из корнеплода — вот такой салат. Ткемали можно брать любое — и красное, и зеленое.

НА 1 КГ СВЕКЛЫ:
1 стакан соуса ткемали
½ луковицы
Соль, молотый кориандр

Свеклу свари, почисти и мелко порежь. Залей ткемали, добавь соли, молотого кориандра, мелко порезанного лука и все перемешай. Готово.

2 ПИКАНТНЫЙ САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

В Грузии делают массу блюд из баклажанов, включая знаменитые рулетики с орехами и зеленью и овощное рагу аджапсандали. Мы выбрали простой, но яркий рецепт.

НА 1 КГ БАКЛАЖАНОВ:
1 луковица
1 болгарский перец
1 горсть свежего базилика
1 горсть свежего сельдерея
1 горсть свежей кинзы
2 ст. л. красного винного уксуса
Молотый кориандр
Уцхо-сунели
Имеретинский шафран
Соль, красный перец

Баклажаны почисти, нарежь кубиками, посоли и оставь на 1,5–2 часа. Отожми вышедший из них горький сок и обжарь в растительном масле до розоватого оттенка. Смешай жареные баклажаны с нарезанными луком и болгарским перцем, добавь винный уксус, зелень и приправы и как следует перемешай.

ВСЯ ПРАВДА О ХИНКАЛИ

Хинкали — главный грузинский фаст-фуд и, наряду с хачапури, предмет кулинарного экспорта.

Если кто не видел — это большие, похожие на кульки с хвостиками пельмени, хотя сравнение с пельменями весьма условное. В Грузии это самая дешевая и доступная еда. Редко где хинкали стоит дороже 10 руб., а 10 хинкали — это абсолютный максимум, который может съесть даже смертельно голодный человек. Есть даже городская легенда, что, мол, цену на хинкали на таком уровне нарочно держит правительство, чтобы в Грузии не росло социальное напряжение. Хинкали родом из горных регионов — там фарш делают из баранины, бараньего сала и зиры. "Городские" хинкали менее жирные, их готовят из смеси говядины и свинины со специями и травами. Сейчас есть хинкали и с сыром, и с грибами, и даже с картошкой, но эти плоды глобализации к традиционной грузинской еде отношения не имеют.

КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ ХИНКАЛИ:

1. Заказывать меньше пяти штук — неприлично. Впрочем, сильно больше съесть трудно.
2. Принесенные официантом хинкали положено щедро посыпать только черным перцем. Другие специи тут неуместны.
3. Хинкали надо взять за хвостик и аккуратно откусить у основания маленький кусочек. Через полученное отверстие нужно высосать весь бульон. "Потерял сок — потерял вкус", — говорят в Тбилиси. Ни одна капля не должна упасть на тарелку. И уж тем более хинкали нельзя есть ножом и вилкой.
4. В горах перед каждым едоком ставят стакан с протертым чесноком, слегка разбавленным водой. Чайную ложку этого соуса надо положить в отверстие в хинкали и потом, держа за хвостик, съесть весь "пельмень". Хвостик, конечно, можно тоже съесть, но это не комильфо.
5. Хинкали — отдельное, самостоятельное блюдо. Безусловно, можно перед ним закусить, а после съесть десерт, но ни с чем серьезным хинкали мешать не положено. И, кроме чесночного, никакие соусы к нему обычно не подают.
6. Хинкали — еда горцев, поэтому ее положено запивать пивом, чачей или водкой. Вино здесь ни при чем.

много блюд из кукурузы. Например, гоми — пресная каша, которой, как хлебом, закусывают, допустим, харчо. Из кукурузы пекут рассыпчатые лепешки мчади. В Аджарии готовят знаменитые аджарские хачапури — лодочки из теста, заполненные сыром, покрытым сверху почти сырым яйцом, на которое кладется здоровенный кусок масла. Неподготовленному человеку такого хватит на целый день. С побережья родом и знаменитые грузинские соленья — гурийская капуста (названная, понятно, в честь региона Гурия), соленые зеленые помидоры и джонджоли (соленые цветы колхидской клекачки, похожие по вкусу на каперсы).

В равнинной центральной Грузии налегают на тушеное мясо — с зеленью, овощами и вином. Отметим также имеретинский сыр — похожий на брынзу главный, наряду с сулугуни, грузинский сыр. И кахетинские вина, но ты их и сам знаешь — напареули, киндзмараули, саперави, цинандали и т.д.

ГЛАВНОЕ БЛЮДО ГОРЦЕВ — хинкали (см. врез выше). Овощей и зелени в горах мало, зато много скота, а значит, мяса и сыра. Здесь едят много хачапури, пирогов с фасолью (лобиани) и мясом (кубдари). Тесто для них особенно пышное, с хрустящей корочкой, потому что замешивается на газированной минеральной воде, благо источники на каждом шагу. Вместо вина здесь предпочитают пиво, которое пьют по-грузински, с размахом. Например, в Тушети, горном районе на северо-востоке Грузии, считается, что пиво в чистом виде — слишком тяжелый напиток и для лучшего усвоения его надо смешать с водкой.

Для приготовления блюд грузинской кухни придется раскошелиться — хорошее свежее мясо и сочные овощи дешевыми не бывают. Особое внимание обрати на пряности. Уцхосунели (молотые семена голубого пажитника), молотый кориандр, хмели-

3 КУРИНОЕ ПХАЛИ

Пхали, как уже говорилось, это вареная зелень с орехами и специями. Но иногда грузины заменяют зелень отварной курицей и называют это тоже "пхали". Все, кто готовит пхали из курицы, страшно этим гордятся — все грузины, с которыми мы общались, жаждали по большому секрету поведать нам об этом никому не известном рецепте.

НА 4 КУРИНЫХ ФИЛЕ:

1 стакан грецких орехов
½ стакана куриного бульона
2 зубчика чеснока
3 ст. л. гранатового сока
Молотый кориандр
Имеретинский шафран
Гранатовые зерна для украшения
Соль, перец

Отвари куриные грудки до готовности. Раздели мясо по волокнам на тонкие полоски. Орехи измельчи — в мясорубке, ступке, кофемолке или блендере. Добавь к орехам бульон (если используешь блендер — заливай орехи бульоном сразу), пряности и гранатовый сок. Перемешай курицу с ореховым соусом и отправь в холодильник настаиваться хотя бы на пару часов, а лучше, конечно, на ночь. Перед подачей посыпь гранатовыми зернами.

сунели (смесь сушеных трав), кондари (чабер), имеретинский шафран (молотые сушеные лепестки бархатцев) и сухой красный перец — все это продается на рынках. "Чтобы найти хорошие пряности, нужен острый нюх, вкус и везение. Конечно, если есть возможность, надо стараться доставать настоящие грузинские специи", — говорит шеф-повар ресторана "Сулико" Марина Мачавариани. Нюхай, пробуй, общайся с продавцами — вот главные советы. Соусы, ткемали и аджику тоже лучше покупать на рынке и тоже следует пробовать. Помни, что ткемали не должно быть острым — это ягодное пюре с чесноком и травами, без перца. Аджика, наоборот, огненно-жгучая. Никаких помидоров там не может быть в помине, это паста из перца, соли и пряностей.

ГРУЗИНСКОЕ ЗАСТОЛЬЕ

Национальный досуг и отчасти даже спорт — съесть и выпить все, что подано к столу.

На больших праздниках обычно пьют белое вино — считается, что его легче выпить много (а литр на человека — это строгий минимум). Красное вино, которое в Грузии гуще и тяжелее европейских аналогов, чаще пьют за обычным обедом или на десерт. Разделения "красное — к мясу, белое — к рыбе" тут нет. Зато есть деление сезонное — не считая застолий, красное (в Грузии его называют черным) вино пьют зимой, а белое — летом.

Другой обязательный элемент праздника — *тамада*. Это не болван с баяном, который говорит дурацкие тосты по заранее оговоренному тарифу. В Грузии тамада по рангу не ниже поэтов, музыкантов и художников, иначе говоря — человек творческий. Его задача — не просто произносить красивые тосты, а вообще следить за происходящим за столом и не дать этому происходящему превратиться в обычную пьянку. Тамаду выбирают из присутствующих до начала застолья.

Но обычно в каждой компании есть свой проверенный тамада. Он задает темы бесед за столом, определяет очередность, время и порядок произнесения тостов. В искусстве тостов есть несколько важных понятий:

Алаверди — передача тоста следующему участнику застолья. Тамада, задав тему тоста, может попросить ее продолжить любого из гостей. У нас это превратилось в "алаверды" и означает ответный тост, но это не совсем правильно.

Самадлобели — а вот это как раз ответный, благодарственный тост тому, кто только что своим тостом похвалил или пожелал тебе долгих лет жизни. Произносится, само собой, в обязательном порядке.

Гансхвавебули — особый тост за именинника, жениха, счастливого покупателя новой машины, в общем — виновника торжества. Пьется из маленькой, граммов на 300 копии винного кувшина или из рога. Разумеется, залпом.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

4 ЧАКАПУЛИ

Как у каждого грузинского блюда, у чакапули — множество рецептов. Ингредиенты здесь всегда одинаковые — баранина, тархун, ткемали и вино, но пропорции разные, из-за чего чакапули у разных поваров может быть и жарким, и супом. Но особый, характерно грузинский аромат — из-за тархуна и ткемали — сохраняется.

ЧТО НАДО:

1 кг баранины (а лучше ягнятины)
1 пучок зеленого чеснока
1 пучок зеленого лука
2 пучка тархуна
2 пучка кинзы
2 веточки укропа
2 веточки сельдерея
1 зеленый стручковый перец
15 шт. ткемали (или обычной алычи, черт с ней)
1 стакан белого сухого вина
Соль

Ягнятину порежь небольшими кусками. Оборви с кинзы и тархуна листики, а стебли выброси. Мелко порежь зелень и стручковый перец и смешай ее с солью. В кастрюлю положи слой мяса, затем половину зелени. Залей вином и уложи сверху ягоды ткемали. Туши на среднем огне под крышкой минут 30-40. Теперь добавь остаток зелени и туши еще 1-2 минуты уже без крышки. Можно не пожадничать и налить вина целую бутылку — тогда чакапули станет густым супом, что тоже неплохо.

5 ХАРЧО

Еще одно блюдо с миллионом рецептов. Есть лишь два обязательных ингредиента — говядина (харчо готовится только из нее) и кислый компонент (помидоры или ткемали). Все остальное — опционально. Рис, орехи, пряности, вино каждый добавляет по-своему. Вот классический рецепт:

ЧТО НАДО:

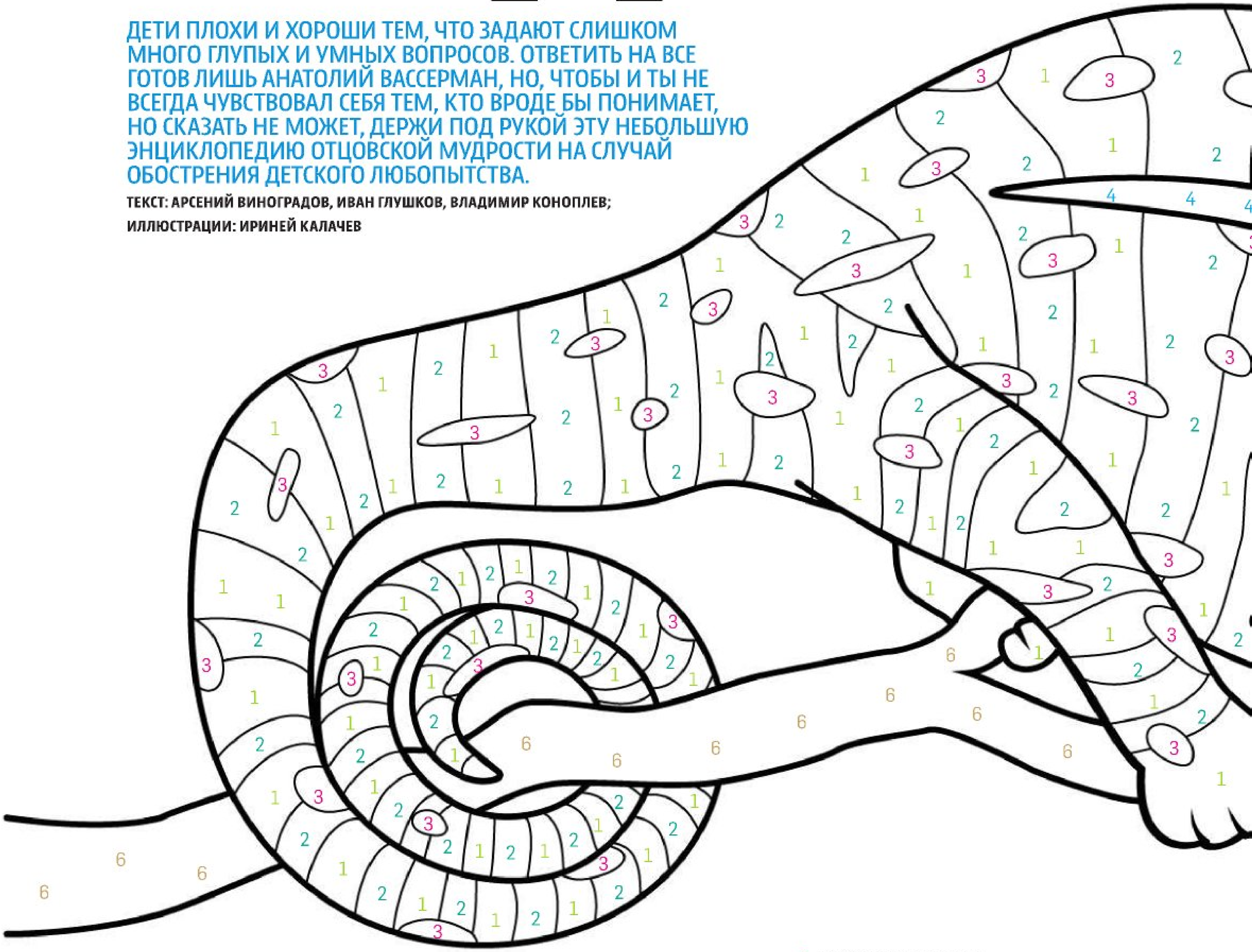
500 г говядины (грудинки или мякоти)
¾ стакана круглого риса (типа кубанского)
1 луковица
4 средних помидора
2 зубчика чеснока
1 стручок красного перца
Подсолнечное масло
Соль, зелень

Порежь мясо кусками в половину спичечного коробка, залей холодной водой, доведи до кипения и вари минут 30-40, чтобы получился достаточно наваристый бульон. Добавь промытый рис и вари еще минут 15. Параллельно обжарь на масле (можно, кстати, на сливочном или топленом) мелко порезанный лук, когда зазолотится — кинь туда же на минуту порезанные помидоры без кожицы. Добавь овощи в суп и вари еще минут 10. Крышкой не накрывай! Снимай суп с огня, клади мелко порезанные чеснок, зелень и красный перец.■

МНОГО БУДЕШЬ

ДЕТИ ПЛОХИ И ХОРОШИ ТЕМ, ЧТО ЗАДАЮТ СЛИШКОМ МНОГО ГЛУПЫХ И УМНЫХ ВОПРОСОВ. ОТВЕТИТЬ НА ВСЕ ГОТОВ ЛИШЬ АНАТОЛИЙ ВАССЕРМАН, НО, ЧТОБЫ И ТЫ НЕ ВСЕГДА ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ТЕМ, КТО ВРОДЕ БЫ ПОНИМАЕТ, НО СКАЗАТЬ НЕ МОЖЕТ, ДЕРЖИ ПОД РУКОЙ ЭТУ НЕБОЛЬШУЮ ЭНЦИКЛОПЕДИЮ ОТЦОВСКОЙ МУДРОСТИ НА СЛУЧАЙ ОБОСТРЕНИЯ ДЕТСКОГО ЛЮБОПЫТСТВА.

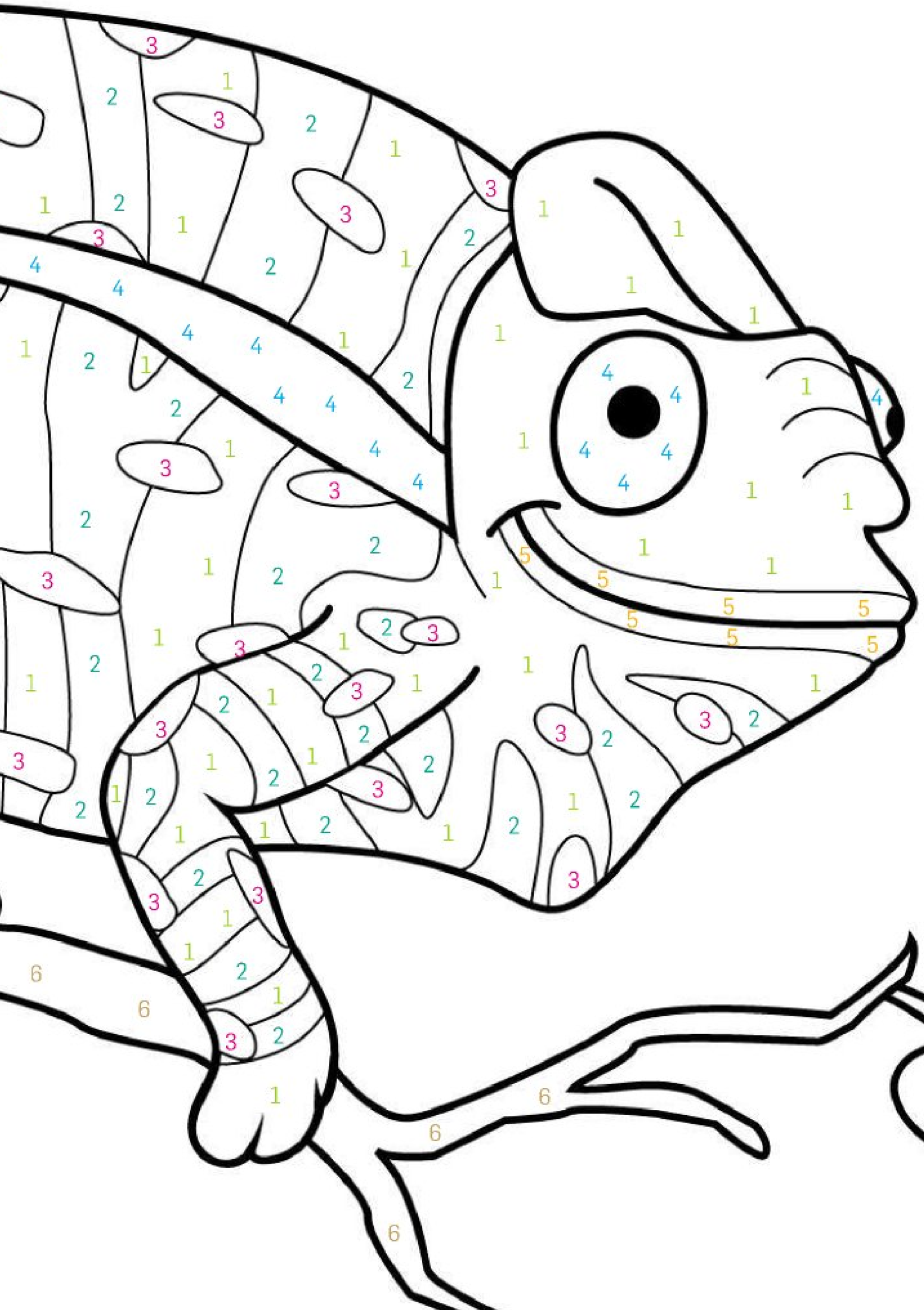
ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ, ИВАН ГЛУШКОВ, ВЛАДИМИР КОНОПЛЕВ;
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ



1. Раскрась хамелеона.

1 2 3 4 5 6

ЗНАТЬ



ПАП, А КАКОГО ЦВЕТА ХАМЕЛЕОН, КОГДА ОН СТОИТ НА ЗЕРКАЛЕ?

Не вводи ребенка в заблуждение и не рассказывай ему, как хамелеон, маскируясь от врага, меняет цвет в зависимости от цвета окружающей его обстановки. Все это миф и бред.

Да, хамелеон действительно способен менять облик: в его шкуре есть специальные клетки, хроматофоры, которые содержат пигменты разного цвета, и в зависимости от того, какой пигмент включается, ящер становится то желтым, то зеленым, то в крапинку. Но делает он это исключительно по настроению, а не чтобы скрыть себя на фоне куста. Холод, голод, страх и ярость, возбуждение — вот что влияет на хамелеонский окрас. Залезь в Google, забей в строке поиска “хамелеон” и просмотри найденные картинки. На большинстве фотографий цвет ящера далек от цвета того, что его окружает.

Вывод: цвет хамелеона, стоящего на зеркале, непредсказуем. Как он себя ощущает, так и выглядеть будет.

Пап, а если бегемот и слон подерутся — кто победит?

В драке побеждает тот, кто имеет большую массу тела, превосходит соперника по росту или просто лучше вооружен. Учитывая эти аксиомы, бегемоту не рекомендовано выпендриваться: шеститонный разъяренный слон разомнет четырехтонного низкорослого противника в органический стейк, помогая себе хоботом и бивнями. В активе бегемота как бойца — лишь мощные челюсти, но они способны проломить только тот череп, до которого могут дотянуться (и со слоном этот номер не пройдет). Хитростью и смекалкой, которые нередко помогают в силовой борьбе, бегемот тоже не славится. Про смышленых гиппопотамов никто не слышал, а слоны, например, умеют считать до десяти.

Короче, у бегемота есть только один шанс выйти из Африки победителем: накинуться на больного, слепого, лежащего спиной ко всему миру слона, который не намерен цепляться за жизнь.

Пап, а почему, отдавая честь, прикладывают руку к голове?

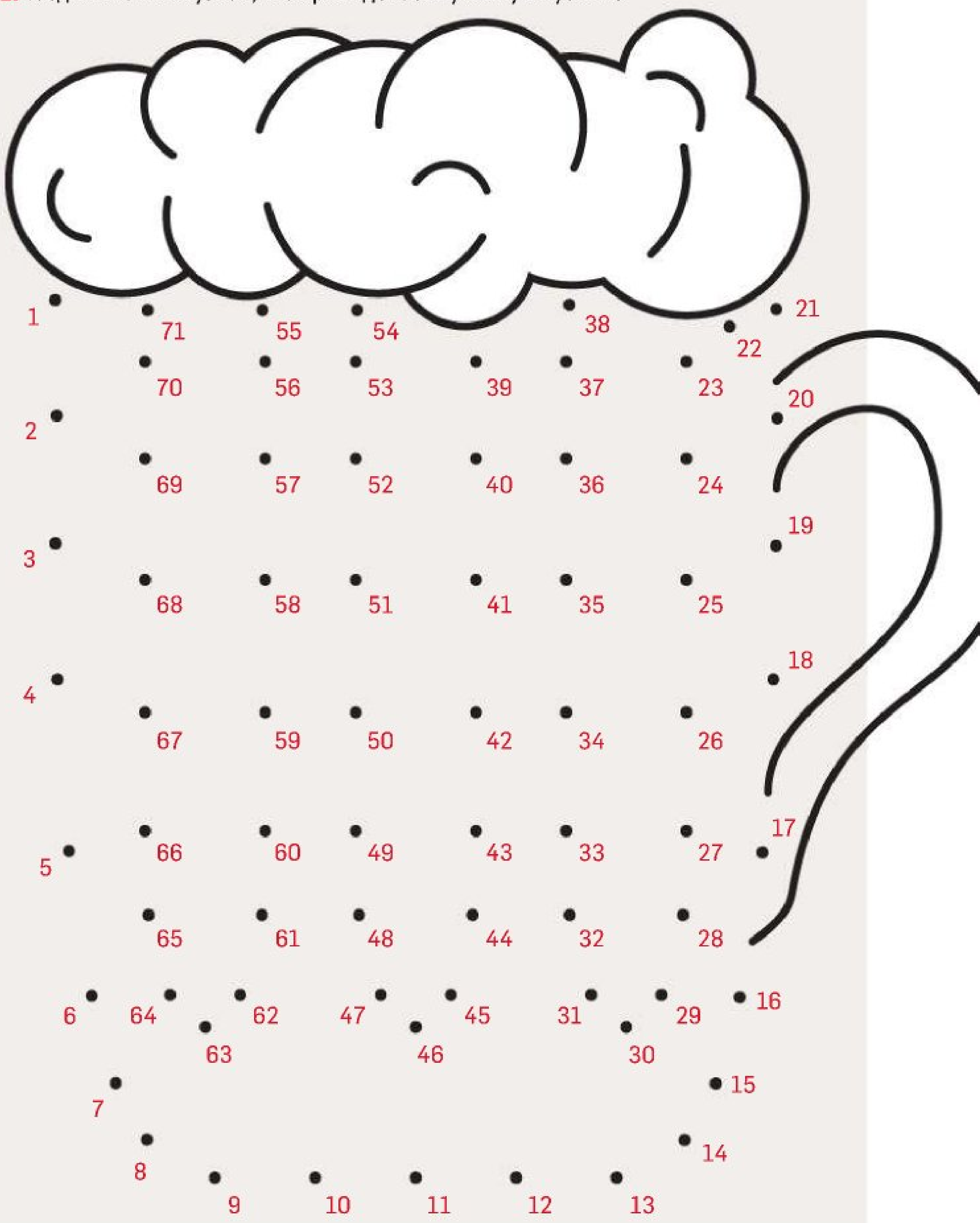
Если тебе лень отвечать на этот вопрос, скажи, что так военные символически прикрывают глаза, боясь ослепнуть от сияющих щек офицеров. Но имей в запасе и более правдоподобную версию.

Козыряние пришло из средневековой Европы — как отголосок движения руки рыцаря, приподнимавшего забрало. Подразумевалось, что таким образом он демонстрировал дружеские намерения. Когда шлемов не стало, военные вместо забрала стали приподнимать или вообще снимать свои шляпы. Но и из-за неудачных решений в военно-шляпной промышленности головные уборы военных становились все более вычурными и громоздкими и снимать их было все неудобнее. К тому же появилось огнестрельное оружие, и руки солдата, поджигавшего фитиль аркебузы, были испачканы

ПАП, А МИРАЖ — ЭТО КОГДА В ПУСТЫНЕ ВИДИШЬ ГОРОД НА ГОРИЗОНТЕ?

Иллюзорные картинки действительно возникают в пустыне. В полдень солнце жарит здесь так, что песок раскаляется добела, а вместе с ним и воздух у поверхности этого песка. На высоте же воздух по-прежнему прохладный. Граница между более плотным холодным и менее плотным горячим воздухом отражает свет так же, как граница между воздухом и водой, например. Отраженное от этой плоскости небо представляется отбившемуся от тургруппы бедняге водной гладью. Кажущийся в жаркий летний день блестящим, как бы мокрым асфальт — такой же мираж. Бывает, у поверхности земли образуются сразу несколько чередующихся слоев воздуха различной плотности, в результате многократного отражения и преломления света мы видим вдалеке какие-то движущиеся тени. А уж пальмы, палатки с пивом и прочую красоту дорисовывает измученное обезвоживанием и перегревом сознание.

2. Соедини точки и узнай, что привиделось путнику в пустыне.



в саже. Чумазыми пальцами да за красочную шапку — как-то непрактично. Вот они и перестали к концу XVIII века обнажать голову, заменив действие жестом — поднесением руки к виску.

Подобный жест ты можешь увидеть и в фильмах про ковбоев. Те не только перестали снимать шляпы перед дамами, но и слово "мадам" сократили до "мэм". Ковбои были очень ленивые. Потому и вымерли.

Пап! А почему Земля не падает на Солнце и не улетает от него?

Проще всего объяснить это на таком простом (правда, воображаемом) опыте.

Возьми в руку кирпич, размахнись и швырни его со всей силы. Кирпич пролетит метров пять и кирпичом рухнет на землю. Сила притяжения Земли оказалась сильнее, чем сила, с которой ты швырнул кирпич. Если ты как следует изучишь рубрику "Персональный тренер" в этом номере, то сможешь швырнуть кирпич уже метров на 15. Опять-таки Земля оказалась сильнее. Можно позвать на помощь Дмитрия Смирнова, Сергея Бадюка и всех чемпионов по метанию молота за всю историю Олимпийских игр и вместе кинуть кирпич уже не на 15 м, а на 15 км. Терпение и тренировки — и кирпич будет пролетать 150, 1500, 15 000 км. Если вы наконец швырнете его с силой, равной силе притяжения Земли, кирпич превратится в искусственный спутник. Силы, действующие на кирпич, равны, и кирпич будет двигаться по инерции бесконечно (да, забыли сказать — на пути кирпича не должно быть воздуха и дорожных пробок, чтобы он не замедлял движение).

Аналогично при формировании Солнечной системы те сгустки пыли и газа (протопланеты), что закрутились вокруг Солнца с силой, равной силе притяжения этой звезды, вращаются вокруг нее до сих пор. Только вселенский катаклизм изменит сложившееся положение вещей. Прочие же тела, слишком медленные или слишком быстрые, давным-давно либо упали на Солнце, либо оторвались от него и улетели в космические дали. А нам просто повезло. Или не повезло — это уж как посмотреть.

Пап, а зачем мужчинам соски?

Начнем с главного. Эмбрион, заготовка, из которой потом получается человек, — один и тот же для мужчин и для женщин. Лишь где-то с 10-й недели существования эмбриона мальчики начинают становиться мальчиками, девочки — девочками, но соски к этому времени есть уже у всех. Случилось это недоразумение вот как.

По предположению ученых, еще каких-то 100 млн лет назад самцы и самки всех млекопитающих ходили по юной планете с одинаково отвисшей грудью — и, очевидно, потомство кормили существа обоих полов. Но поскольку самцы больше времени уделяли добыванию пищи и другим мужским делам, а не вскармливанию детенышей, то и необходимость в больших сиськах с каждой сотней тысяч лет становилась для них менее очевидной. Включился естественный отбор, и выживали скорее те самцы, у которых размер молочных желез был меньше: таким образом природа снижала возможные побочные эффекты наличия большой груди у тех, кому она не нужна. Один из очевидных побочных эффектов — повышенная подверженность молочных желез развитию раковых клеток. Да и представь себе, каково это — с пятым размером гнаться за мамонтом по лесу.

Правда, некоторые самцы пытаются презреть миллионы лет эволюции и отращивают грудь назад. Ну да Чарлз Дарвин им судья.

А если отвечать на поставленный вопрос прямо, то соски мужчинам, что называется, "низачем".

3. Одень царя и короля.

ПАП, А ПОЧЕМУ У НИХ КОРОЛЬ, А У НАС — ЦАРЬ?

Как говорится, Москва — Третий Рим, а четвертому не бывать. Эстафетную палочку мы переняли у Второго Рима, то есть у Константинополя. Ну а тот в свое время подобрал остатки величия Римской империи, у основания которой, как ты помнишь, стоял Гай Юлий Цезарь. После смерти Гая Юлия его имя стало названием должности, и так постепенно это слово перекочевало к нам: римский цезарь — византийский цьсарь — русский царь (этим титулом себя впервые наградил Иван Грозный).

А "король" — это русское наименование европейских монархов, которое происходит от имени Карла Великого, правителя франков, воссоздавшего в Европе что-то вроде Римской империи (742-814 г.). По сути, из этого государственного образования родилась современная Европа. На латыни имя предка королей выглядит так — Carolus Magnus.

В итоге все просто: наш царь — потомок Юлия Цезаря, европейский король — наследник Каролуса Магнуса.

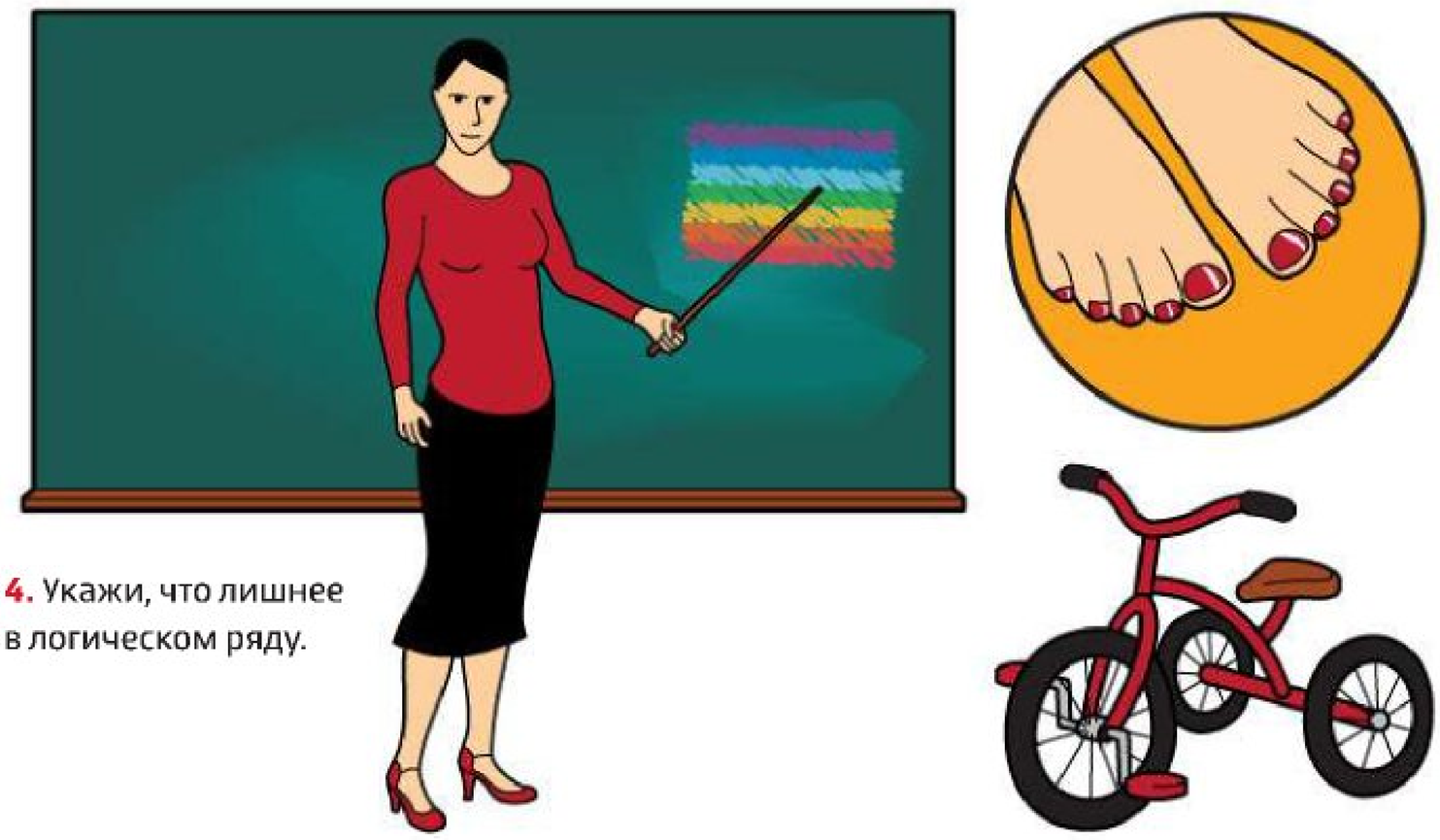
Пап, а почему длина ноги — 27 см, а размер — 42?

В разных странах размер обуви определяется по-своему. В США он выражается в дюймах, в Японии — в сантиметрах, а в Европе и России — в штихах. И шепелявые поэты тут ни при чем.

Штих — это старая французская мера длины, равная 2/3 см (0,667 см). И несмотря на то что в конце XIX века Франция приняла метрическую систему, постепенно подсадив на нее полмира, штих в качестве единицы измерения размера обуви остался. В России размер обуви определяется длиной стопы, а в Европе — длиной стельки, которая больше на 1-1,5 штиха. Вот и получается, что если выбираешь в магазине импортную обувь, то считать надо так: 27 см (размер стопы)/0,667+1,5=42.

Пап, а воздух в шинах автомобиля крутится?

Правильнее сказать так: во время движения автомобиля воздух внутри покрышки болтается. Получается это вот как. Молекулы воздуха, оказавшиеся максимально близко к резине, с разгоном автомобиля включаются в движение (за счет так называемых сил Ван-дер-Ваальса), а благодаря собственным связям постепенно вовлекают в этот процесс и наиболее удаленные от резины молекулы. Кроме того, никто не отменял и теплового движения частиц: чем сильнее нагревается шина в результате трения, тем истеричнее носятся внутри замкнутого пространства молекулы воздуха. В общем, он движется, сынок, но не по траектории движения шины.



4. Укажи, что лишнее в логическом ряду.

ПАП, А ПОЧЕМУ СЛОВА “ПЕДИКЮР” И “ПЕДЕРАСТ” ТАК ПОХОЖИ?

К счастью, похожи только слова. И тот мужик, что делает себе педикюр, отнюдь не педераст (случайные совпадения не в счет).

“Педераст” пришел к нам из Древней Греции, где данное слово состояло из двух понятных любому древнему эллину частей: paidos (pais) — “мальчик” и erasted — “люблю”. Любитель мальчиков, в общем. Тот же элемент “пед” (paidos) ты встретишь, например, в слове “педагог”, которое дословно переводится как “тот, кто ведет отроков”.

“Педикюр” же — французского происхождения и имеет латинские корни: pes (pedis) — “нога” и curare — “заботиться”. И никаких детей. Соседи по понятиям тут — “педаль” (то, что нажимают ногой) и “велосипед” (дословно — “быстрые ноги”).

5. Найди 10 отличий.

ПАП, А ИНОПЛАНЕТЯНЕ СУЩЕСТВУЮТ?

Вот тут тебя поставили в тупик, дружок. Сложнее только ответить на вопрос, есть ли Бог. Чтобы сказать ребенку хоть что-нибудь вразумительное, вспомни старика Фрэнка Дрейка, американского астрофизика, и его знаменитое уравнение, которое ученый вывел в 1961 году. Для получения конечного результата N (количество разумных цивилизаций, готовых вступить с нами в контакт) Дрейк учитывал такие переменные, как количество звезд, образующихся в нашей галактике, доля звезд от этого числа, обладающих планетами, среднее количество планет с подходящими условиями для зарождения цивилизации и т.д. — всего семь важных факторов. Так вот, если вместо всех переменных в уравнении Дрейка подставить актуальные на сегодняшний день цифры (то есть данные, которые астрономы уже получили на этот момент), то количество разумных внеземных цивилизаций, готовых вступить в контакт, уже будет равно 2,31. Другими словами, в нашей галактике, по Дрейку, просто обязаны быть еще две цивилизации, готовые общаться. А может, и все три.

ПАП, А ПОЧЕМУ ВСЕ МИЛИЦИОНЕРЫ ТОЛСТЫЕ?

Ну, во-первых, не все. Во-вторых, работу, провоцирующую избыточный вес, врачи-диетологи описывают так: это труд, связанный с обработкой больших объемов информации, изобилующий стрессовыми ситуациями и не учитывающий физиологических потребностей организма в отдыхе. В графе про интеллектуальные усилия ставим милиционерам плюсик (умение выловить из потока автомобиль с калужскими номерами, лицо с сомнительным паспортом и бабушку, прячущую укроп в протезе, дается далеко не каждому). Стресс тоже идет с сотрудником милиции рука об руку. Да и традиционные ночные дежурства здоровыми не назовешь. Скользящий график работы милиционера (сутки через трое, иногда 2/2) — вообще главная причина его бед: стремительному набору веса способствуют и рабочие сутки, когда страж порядка ест неизвестно что, где и как, и дни отдыха — дома-то холодильник, диван и пиво.

Кстати, о стрессе. Есть дополняющая картину теория: постоянно имея дело далеко не с самыми приятными сторонами жизни, человек на психосоматическом уровне пытается защищаться. Рассказывает психолог, коуч Карина Башарова: "В нашей стране отношение к людям в форме весьма неоднозначное. Обхитрить стража порядка, надавить (в том числе и на жалость), переиграть его — фактически национальный вид спорта, и всему этому он вынужден противостоять каждый день, несмотря на личные обстоятельства, погодные условия и прочее. Лишний вес как раз и служит защитой от холода — как январского, так и психологического. Человек действительно может спокойнее себя чувствовать, когда от проблем его отделяет уютный живот. Более того, с каждым килограммом он начинает занимать больше места в пространстве — и физический вес становится его весом в обществе, его авторитетом. Это такое подсознательное желание (особенно у новичков) — повысить свой статус если не за счет опыта, то хотя бы за счет занимаемого в пространстве объема".

6. Укажи путь милиционеру.

Пап, а что гардеробщики из музеев и театров делают летом?

В музеях Крайнего Севера они, вероятно, работают круглый год, а в более комфортных климатических зонах — только в те месяцы, когда уместна верхняя одежда. Поликлиники, дома культуры и театры обычно нанимают гардеробщиков с 1 октября по 30 апреля, оформляя с ними трудовой договор именно на этот период. Это означает, что в оставшуюся часть года эти люди могут бросаться на другую сезонную работу (сбор ягод, заготовку лыка, сушение торфа и т.п.) или спокойно воспитывать внуков, возделывать дачи и рисовать акварели. Самые суровые организации расслабляться гардеробщикам не дают и специальным приказом на теплое время года назначают их уборщиками и вахтерами с соответствующими обязанностями.

Пап, а что было раньше — курица или яйцо?

Как-то даже неловко убеждать маленького человека в том, что яйцо появилось раньше той курицы, которая его только что снесла, но придется.

С формальной точки зрения, первые яйца с жесткой скорлупой появились примерно 250 млн лет назад. Несли их динозавры — кто ж еще? Дальше история выглядела как-то так: некий динозавр-пракурица с бивнями и перепончатыми крыльями снес яйцо, в котором неожиданно произошли мутации (они вообще довольно часто поражают зародышей), а потом еще и еще — и в результате примерно 8000 лет назад где-то между Вьетнамом и Таиландом из яйца вылупилась и прижилась на планете привычная нам Ряба. Именно этой теории придерживаются британские эгг-сперты (от англ. egg — яйцо) — Джон Брукфилд, специалист по эволюционной генетике из Ноттингемского университета, и профессор Дэвид Пэпино, специалист по философии науки из Лондонского королевского колледжа. Можешь смело ссылаться на них. ■

ИМПУЛЬС | №3

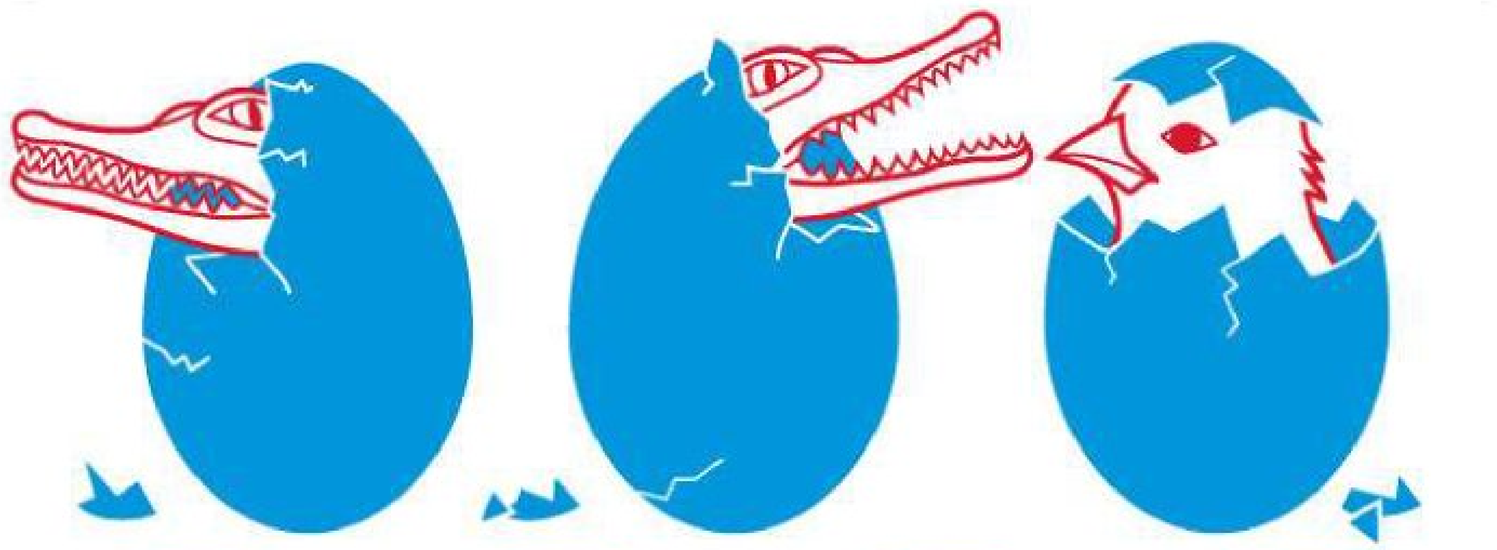
СТОИТ НАПОМНИТЬ ГЛАВНОЕ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

15

ПРОЦЕНТОВ НАСЕЛЕНИЯ ИМЕЮТ ГЕНЕТИЧЕСКУЮ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ОПТИМИЗМУ. КАК СТАТЬ ОПТИМИСТОМ — НА СТР. 124

41%

ЖЕНЩИН БУДОРАЖИТ 2-3-ДНЕВНАЯ МУЖСКАЯ НЕБРИТОСТЬ. ВТОРАЯ ЧАСТЬ АЗБУКИ СЕКСА — НА СТР. 114



8000

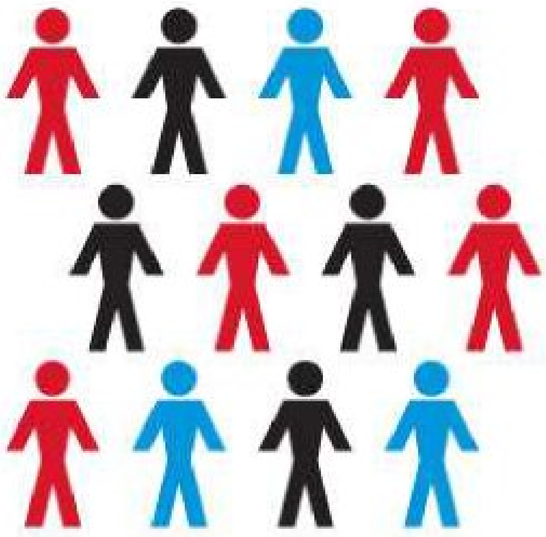
ЛЕТ НАЗАД ВЫЛУПИЛАСЬ ПЕРВАЯ КУРИЦА. 14 ОТВЕТОВ НА ДЕТСКИЕ ВОПРОСЫ — НА СТР. 152

ХИНКАЛИ

ГЛАВНЫЙ ГРУЗИНСКИЙ ФАСТ-ФУД. КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ И ГОТОВИТЬ БЛЮДА ГРУЗИИ — НА СТР. 144

12

ЧЕЛОВЕК — МАКСИМУМ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА. РЕПОРТАЖ С ТРЕНИНГА — НА СТР. 136



11%

РОССИЯН УДОВЛЕТВОРЕНЫ СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ. ДЛЯ ОСТАЛЬНЫХ — МАТЕРИАЛ НА СТР. 130

ПРЕДСТАВЛЯЕМ НОВЫЙ **Oral-B® Triumph® – первую и единственную**

WITH WIRELESS SMART GUIDE

электрическую зубную щетку с уникальным беспроводным дисплеем SmartGuide™

Эффективная чистка – это не только хорошая зубная щетка, но и правильные навыки ее использования!

Oral-B Triumph с беспроводным дисплеем SmartGuide™ предоставляет всю информацию о чистке в режиме реального времени и помогает Вам достичь оптимального результата:

Встроенный профессиональный **таймер** каждые 30 секунд подает сигнал о том, что необходимо сменить квадрант (четверть) рта, который вы чистите – таким образом, вы равномерно ухаживаете за всеми участками ротовой полости.

Также сложно определить, чистите ли вы с правильным усилием на щетке. ***Датчик давления*** подаст сигнал, если вы давите слишком сильно, обеспечивая тем самым здоровье десен и безопасность эмали!

ДАННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЙ:

только **14%** пользователей обычных щеток применяют технику чистки, рекомендованную стоматологами*

87% людей, использующих обычную щетку, чистят зубы менее рекомендованных стоматологами 2-х минут**

5 режимов чистки *– ежедневная, деликатная, тщательная, отбеливание и массаж.*

Уникальныйтаймер – *отсчитывает по 30 секунд на каждый из 4 квадрантов (четвертей) рта.*

Индикатор замены насадки *– подскажет, когда пора менять насадку*

Видимый датчик давления *– загорается, если Вы слишком сильно давите на щетку*

Oral-B®

* Европейский симпозиум, посвященный вопросам механического удаления налета, 1998; Beals D, Ngo T, Feng Y, Cook D, Grau DG, Weber DA. Am J Dent 2000; 13(Special No):5A-14A

** PA Walters, MA Cugini, RD Bartizek, AR Biesbrock "A 30 day clinical Comparison of Two Toothbrushes in Brushing Time"; "A Novel Oscillating-Rotating Power Toothbrush with SmartGuide: Designed for Enhanced Performance and Compliance"; The Journal of Contemporary Dental Practice;Vol.8; No.4; May 1, 2007

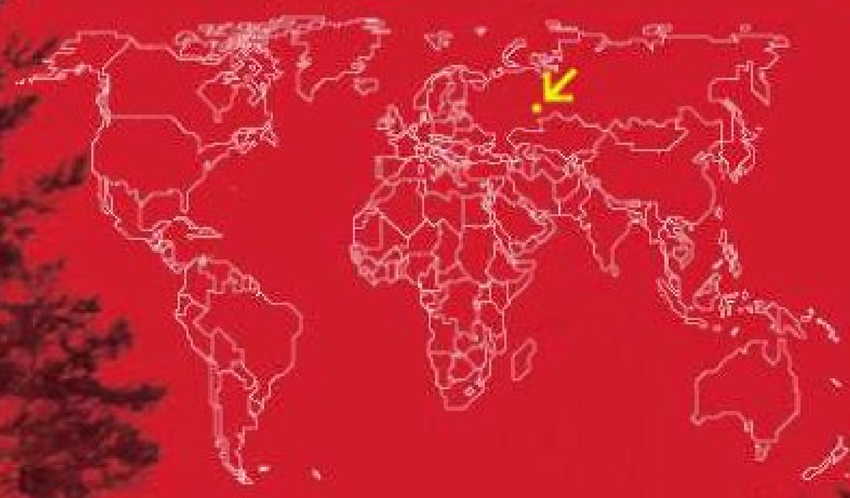
реклама

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

ПОХРЕБ

УЕХАВ НА 1500 КМ ОТ МОСКВЫ ДО ГРАНИЦЫ ЕВРОПЫ И АЗИИ, ИВАН ГЛУШКОВ НЕОЖИДАННО ДЛЯ СЕБЯ СОВЕРШИЛ ПУТЕШЕСТВИЕ НЕ ТОЛЬКО В ПРОСТРАНСТВЕ, НО И ВО ВРЕМЕНИ, ОКАЗАВШИСЬ В КРАЮ, ГДЕ ОСНОВНОЙ ТРАНСПОРТ — ЛОШАДЬ, СУРОВЫЕ МУЖИКИ, КАК ВИННИ-ПУХ, ЛЕЗУТ НА ДЕРЕВО ЗА МЕДОМ И ПОЕДАЮТ ЕГО В ИЗБАХ ПРИ СВЕТЕ СВЕЧИ.

ТУ



Что? Активные виды отдыха. Зимой — лыжи, снегоходы, кони, сани. Летом — велосипеды, походы и сплавы по горным рекам.
Где? Южный Урал, Башкортостан, Белорецкий район, село Кага.
Когда? Зимой и летом. Осенью и весной дождями развозит грунтовые дороги — не проедешь.
Зачем? Чтобы понять, насколько все — начиная от природы и заканчивая разговорами за чашкой чая — может быть по-другому.
Как? Самолетом до Уфы или поездом до Белорецка, оттуда на машине до деревни Кага (300 км от Уфы). Подробности на www.tengri.ru

— Еще 20 лет назад здесь был совершенно медвежий угол. Дороги не было, по грунтовке от Уфы приходилось трое суток добираться. Местные жили натуральным хозяйством. Мы, когда приезжали, брали с собой батарейки для радиоприемника. За шесть батареек можно было выменять гору еды — примерно как тысяч на 10 в нынешнем супермаркете. Здесь в сельпо свободно лежали и "Мальборо", и ром кубинский, и виски. Мы все это покупали и потом продавали в Уфе, можно было с лихвой каждую поездку окупить, — рассказывает мне новейшую историю села Кага управляющий местной турбазы "Тенгри" Вячеслав. Мы сидим с ним на кухне в главном здании базы — просторной и довольно прохладной избе начала XX века, которая успела побывать больницей, школой и брошенной постройкой без окон и дверей. Вячеслав лично восстанавливал ее в конце 80-х.

Нашей беседе предшествовали ночной перелет и пятичасовая поездка из Уфы по обледенелой горной дороге, так что я то и дело клюю носом. А Вячеслав вполне в духе "Хозяйки Медной горы" перескакивает с исторических фактов, дат и фамилий на легенды про охотников на медведей, сплавщиков и распиханных по окрестным пещерам в огромных количествах драконов и демонов. Истории подкрепляются столетней давности фото деревенских баб в английских ботинках: "Смотри, какая деревня раньше богатая была! Бабы в ботинках ходили — где это видано! Тут не только школа и больница — даже кинотеатр был, по воскресеньям работал. Бесплатно!"

Чтобы развеять сон, выходим на крыльцо. Турбаза находится на окраине деревни, и почти сразу за забором начинается лес.

— Вправо еще ничего, там трасса и деревни есть за горой, а влево — дикая тайга, на десятки километров вообще никого и ничего. Волки оттуда стаями прибегают. Выхожу раз вот так же на крыльцо — а напротив пять пар глаз светятся. Забываю сразу, зачем вышел, — смеется мой собеседник. — А в прошлом году мужики пошли в тайгу типа на рыбалку. А на самом деле браконьерить. Нашли берлогу медвежью, сунулись туда с ружьем. Один стрельнул — и не попал. А медведь ответил — и попал. Ушли втроем, вернулись вдвоем, без рыбы и без медведя, — симпатии Вячеслава явно не на стороне охотников.

Я откланиваюсь и иду спать в свою весьма прохладную комнату. Не раздеваясь, кутаюсь в спальник, накрываюсь одеялом и начинаю смотреть сны про спортивное моржевание, криотерапию и съемки мультфильма "Ледниковый период".

Просыпаюсь в еще более стылой комнате, вылезаю из спального мешка и умываюсь у рукомойника. К сведению изнеженных горожан: деревня хоть и большая (1000 жителей), но из благ цивилизации — только электричество, автобусная остановка (четыре рейса в день) и бар "Бар" (закрыт на амбарный замок). Горячей воды, газа, парового отопления и теплых клозетов нет и не предвидится. В качестве удобств на турбазе — туалет типа сортир, ничем не обозначенный, и просторная русская баня, которую топят ежедневно, и всех по очереди приглашают индивидуально попариться.

Утро начинается с прогулки на снегоходах. К сожалению, снега выпало мало, и это именно прогулка, а не гонка, как могло бы быть. Когда мы проезжаем мимо поляны, засаженной молодыми соснами, мои попутчики вдруг спрыгивают со снегоходов, с нежностью щупают ветви саженцев и со страстью обсуждают, какие сволочи те, кто не сажает на месте вырубки новые деревья.

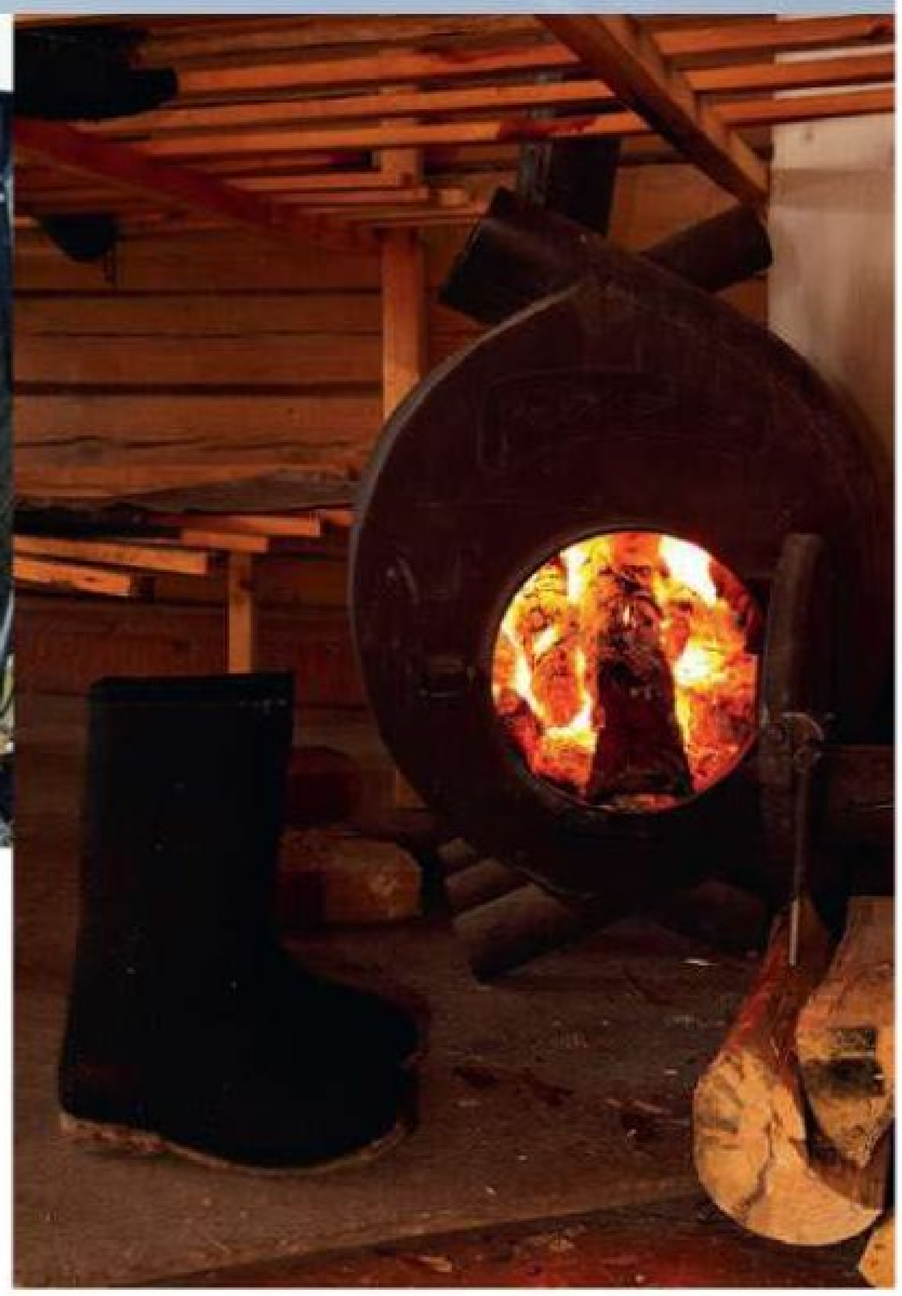
Вообще для городского жителя беседы местных звучат несколько кинематографично.

— А, между прочим, эта гора — восточная граница распространения орешника!

— Я тут ехал на электричке из Уфы. Выезжаю из тоннеля — и не дал волкам лосей съесть. Волки по одну сторону путей, лоси — по другую.

— В том году столько работы с туристами! Всего на девять дней успел домой, да и то на сенокосе все время провел, скотину же надо кормить.

Заснеженные горы, гуляющие по улицам между изб коровы, табуны лошадей (которых местные явно предпочитают как средство передвижения разлагающимся во дворах старым "Волгам" и рафикам без колес). Создается ощущение, что я прокатился на машине времени. Немногочисленные признаки современности — это сами снегоходы, а еще мобильные телефоны и камуфляжные штаны, в которые одеты практически все мужчины. Опять-таки совершенно не по-современному — за все мое пребывание в Каге я не увидел никого, пьющего хотя бы пиво, ни одной брошенной избы и ни одного покосившегося забора, несмотря на



суровый климат и более чем скромные, даже по деревенским меркам, зарплаты. Собственно, турбаза — это единственный приличный, не считая сельпо "Миллениум", работодатель на всю деревню.

— У нас есть старинный и уникальный обычай, нигде такого больше нет, — продолжает краеведческую лекцию Вячеслав. — На Пасху деревенская молодежь "жжет лагуны" — разжигает по окрестным горам большие костры. Считается, что они освещают Христу путь на землю. Старшее поколение с песнями и частушками пытается пробиться к кострам, а молодежь их прогоняет. Потом старшие достают ружья, выкатывают оставшуюся еще с дореволюционных времен пушку и палят из них, чтобы отогнать нечистую силу.

Сделав большой круг по лесам и горам, возвращаемся в деревню, объезжая пару вставших посреди улицы коров. Кстати, несмотря на обширные поля и упитанную скотину, местные не догадались угощать гостей из мегаполисов модной "экоедой" — парным молоком, квашеной капустой и каким-нибудь овсяным киселем, за что многие готовы платить совершенно неразумные деньги. Вместо этого туристов кормят классическими макаронами с тушенкой и местной разновидностью чая — крепким черным с лошадиными дозами сахара и сгущенки одновременно.

ЧТО ЕЩЕ ПОСМОТРЕТЬ В БАШКИРИИ

- **Капова пещера, по-башкирски Шульган-таш** Величественная 30-метровая арка, за которой — 3 км галерей, залов, подземные озера и реки и одна из лучших в мире экспозиций наскальной живописи.
- **Стерлитамакские шиханы** Четыре огромные одиноко стоящие горы в степи в окрестностях Стерлитамака — остатки рифов, образовавшихся 230 млн лет назад в бывшем на этом месте тропическом море.
- **Мавзолей Хусейн-бека** Первого имама башкир, XIV век, село Чишмы.
- **Древняя обсерватория в Ахуново** Доисторический комплекс из массивных каменных блоков — менгиров. Особо впечатлительные туристы регулярно наблюдают в Ахуново инопланетян.
- **А также:** горнолыжный курорт Абзаково, бальнеологический Янгантау и минеральные источники Красноусольска.

ЧТО ПРИВЕЗТИ ДРУЗЬЯМ:

- **Бортевой мед** Мед из дупла на дереве от диких пчел, производимый без участия человека. Гораздо темнее и мутнее обычного, в его состав входят воск, прополис, пчелиный яд и все прочие пчелиные продукты. Очень полезен, но и стоит немало — минимум 1000 руб. за пол-литра.
- **Казы** Конская колбаса, традиционное блюдо кочевников от восточных окраин Европы до самого юга Центральной Азии. Казы приписывают массу чудодейственных свойств, и ее обязательно нужно добавлять в правильный бешбармак – блюдо из нарезанного крупными квадратами отварного теста с вареной же бараниной, кислым молоком и луком.
- **Кымыз** Напиток из кобыльего молока.

Передохнув в бане и зарядившись сгущеночным чаем, мы с фотографом грузимся в сани, на которых должны проехать километров 20 по тайге до глухой заимки (на которой, помимо всех ранее перечисленных отсутствующих удобств, нет еще и света) — посмотреть на окрестные горы и дать возможность лошадям отработать скормленный им овес. Валяясь в санях и пытаясь утихомирить то и дело рвущегося в галоп коня, я погружаюсь в риторические думы о том, чем занимали себя путешественники лет 200 назад, когда вот так, в санях, приходилось ехать не несколько часов, а несколько недель. И ладно бы ехать, еще ведь и ночевать надо в тайге, при минус сорока и под вой волков. Поскольку спросить об этом не у кого, я решаю проверить сам, каково это — спать зимой на снегу. Пристаю с расспросами к сопровождающим нас инструкторам.

— Да ты что! Заболеешь! Помрешь! Не вздумай! Я только летом в лесу ночевал! Как ночевать зимой — не знаю, — пугает меня, сверкая золотым зубом и хмыкая в щегольские треугольные усы, инструктор Николай. И тут же интригует: — Хотя у меня есть с собой палатка.

Приехали на место ночлега. Поляна на берегу главной башкирской реки Белой. Внизу, у реки, — загон с лошадьми, сверху — изба с недоделанным чердаком для гостей, изба поменьше для хозяина, пара сараев, овчарня, из которой почему-то доносится не блеяние, а хрюканье, хотя овцы — вот они, бегают вокруг, а свиней не видно. Еще есть лесопилка со штабелями свежих досок и два трактора, выглядящие так, будто не ездили года два и не поедут уже никогда, — без стекол, с клочьями торчащих проводов (но, по заверению хо-

зяина, работающие как часы). Где-то в лесу есть пара бортей — вырубленных в деревьях дупл, из которых местные воруют у пчел мед.

Я отправляюсь на полянку за овчарней, где планирую заночевать. Обустраиваю свой ночной быт, повинуясь исключительно инстинктам. А уже вернувшись в Москву, проверяю, насколько инстинкты соответствовали правилам заправских походников.

КАК ЗАНОЧЕВАТЬ В ЛЕСУ

1 **Расчистить снег под местом предполагаемого ночлега. Нарубить достаточное количество лапника, чтобы укрыть ровным, плотным слоем пространство под палаткой.**

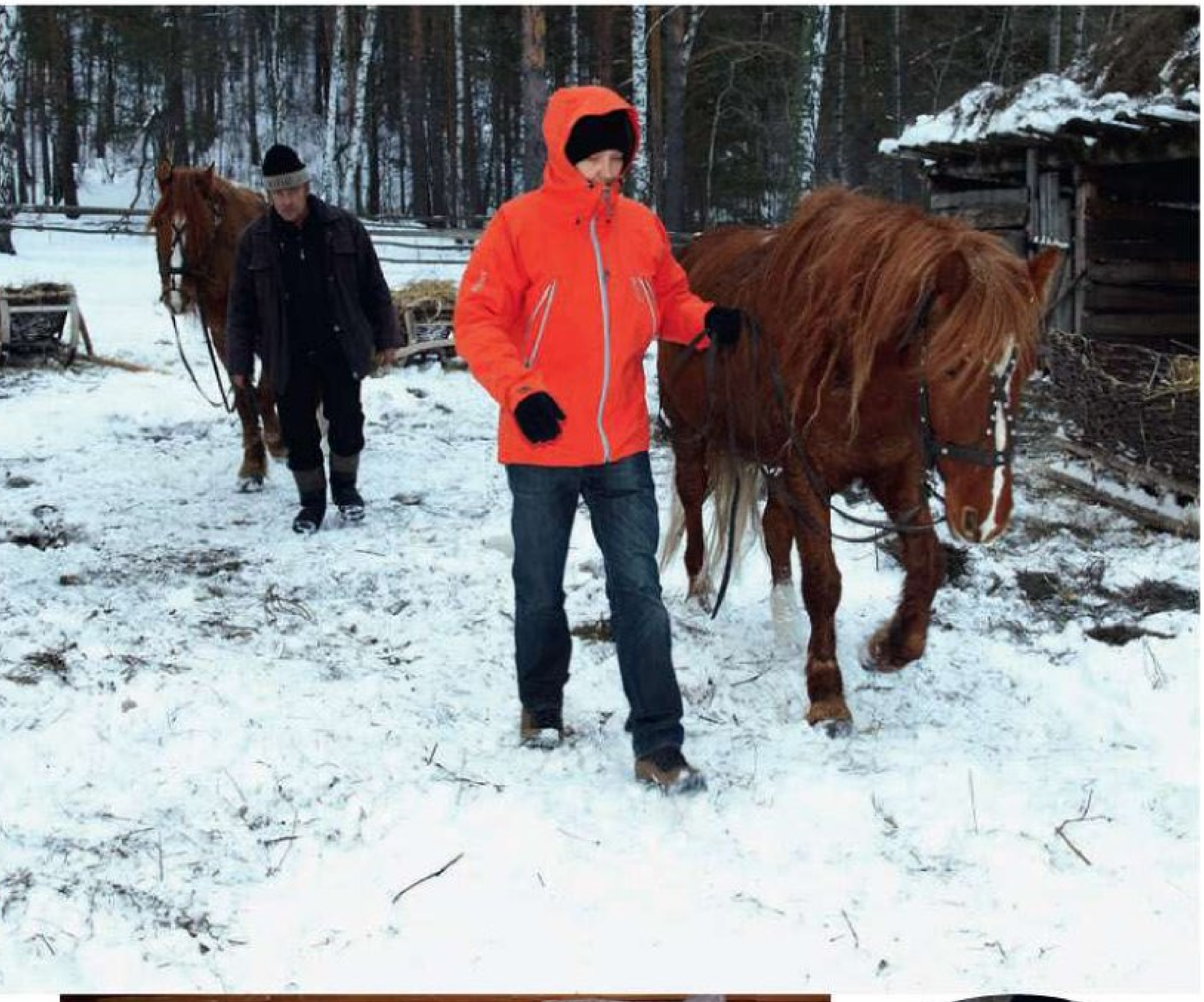
ВПЕЧАТЛЕНИЯ ИВАНА:
Я кое-как обкорнал окрестные сосны и собрал вполне внушительную кучу веток, которые разложил прямо на снегу.

2 **Поставить палатку. Присыпать края палатки слоем снега, чтобы обезопасить себя от ветра. Прогреть палатку изнутри.**

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ИВАНА:
Тут я все сделал по науке, разве что палатку не прогрел — горелки у меня не было, а разжигать огонь внутри в миске из-под тушенки я как-то не решился, хотя предлагали. Уже на середине моих мучений с палаткой вокруг нее собралось все немногочисленное население хутора, которое изо всех сил старалось участвовать в эксперименте — рубило дрова для костра, подносило охотничьи спички, драло с несчастной березы бересту.

3 **Оборудовать постель. Обязателен надувной матрас или пенка, чем толще — тем лучше, спальный мешок, термобелье.**

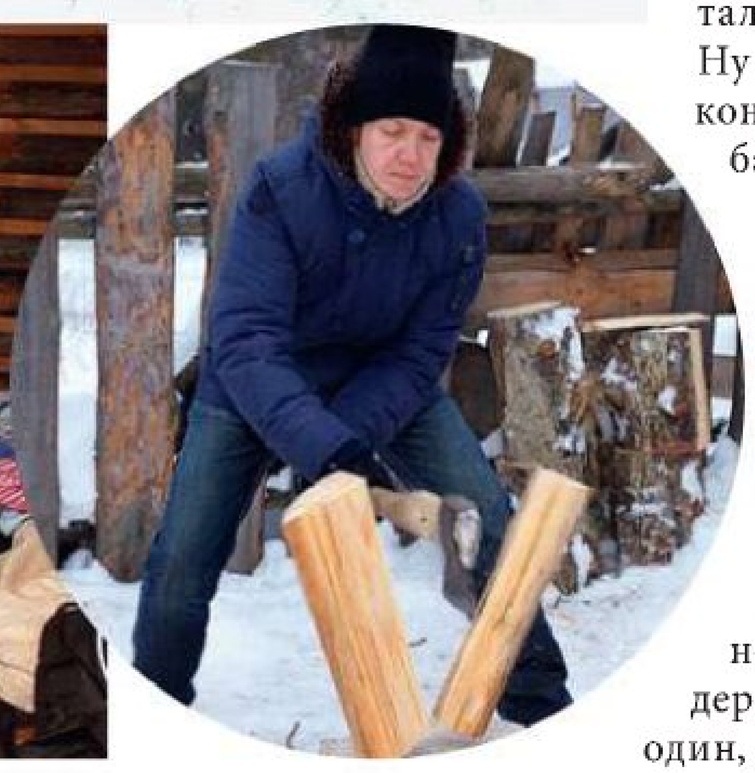
ВПЕЧАТЛЕНИЯ ИВАНА:
Все означенное я сложил стопкой в палатке и вышел героем к костру. На мое счастье, погода была вполне вегетарианской — градусов 6–7 ниже нуля, по уральским меркам — ерунда. Согревшись у костра, я отправился в палатку. Гости тоже разошлись. Вообще местный распорядок дня — еще один привет из прошлого. Поскольку электричества нет, делать после захода солнца решительно нечего. Ложатся все часов в 9, а встают — в 4 утра, чтобы растопить печь и еще пару часов подремать, пока печь прогреет стылую избу. Вот и я ровно в 20.38 по местному времени скрылся в палатке. Первое ощущение — лютый холод. Причем ощущение чисто психологическое — внутри было не холоднее, чем снаружи, но, заходя в помещение, ты подсознательно ожидаешь от этого помещения хотя бы минимального комфорта. Замотавшись в спальник, я лег трупом поперек палатки и стал ждать сна. Сон не шел. Проворочавшись так часа два и окончательно замерзнув, я плюнул и отправился в избу. Как выяснилось, поступил правильно. “В первый раз ночуйте всегда вблизи жилья, чтобы было куда спрятаться, если окажется совсем худо”, — советуют бывалые. Изба выглядела как место съезда революционного подполья — в гробовой тишине и душной жаре все сидели вокруг догорающей свечи, воткнутой в крышку от пластиковой бутылки, ждали, пока в чайнике расплавится и закипит снег. Я стал ждать вместе со всеми.



С 4 ПО 8 МАРТА MH ADVENTURE ОРГАНИЗУЕТ ЧИТАТЕЛЬСКИЙ ВЫЕЗД НА ЮЖНЫЙ УРАЛ, В СЕЛО КАГА

Все описанное, а также горные лыжи и аквапарк в Абзаково, лесные прогулки и блины — будем праздновать Масленицу. Подробности — на mhadventure.ru

Если соберешься, не испорти себе каникулы, возьми с собой все нужное:
Аптечку, предметы личной гигиены, фонарик, 3-4 пары шерстяных носков, перчатки, термобелье и вообще по максимуму теплых вещей, особенно непромокаемые штаны и непромокаемые ботинки вроде Garmont — снега будет по колено, а то и по пояс.



Среди ночи проснулся, оделся и вышел на улицу. Понял, что ради хотя бы этого момента стоит ехать в такую глушь и даже ночевать в палатке. Гробовая тишина, изредка прерываемая всхрапыванием лошадей. Небо угольно-черного цвета, из-за туч пробивается космического вида тусклое белесое сияние — очевидно, рассеянный лунный свет. С жадностью городского жителя глотаешь чистый морозный воздух. Шагов через 20 напрочь теряешь ориентацию — с тем же успехом можно ходить с завязанными глазами. Но тут я вспомнил историю про волков и вернулся в избу.

Наутро мы двинулись в обратный путь. Продолжая погружать меня в хронологическую аномалию, Николай принялся рассказывать про башкирский способ ходить на лыжах — с одной толстой палкой, которой не отталкиваются, а скорее рулят. Ну и от волков отбиваются, конечно. Про легендарного башкира по кличке Шурале, то есть "черт" — который был мохнатый как медведь, ходил на медведя один на один и победил в 50 схватках. Аналогичную историю от других местных жителей я слышал про родного дядю, дедушку и почему-то высланного после войны сюда бандеровца — он-де привык жить один, на хуторе, и построил себе такой хутор километрах в 50 от ближайшей деревни. И ловил приходящих медведей.

— Помни, Ваня, те, кто к нам приезжает, меняются бесповоротно. Влюбляются в здешнюю тайгу и мечтают вернуться. Ну, был еще Гришка-железнодорожник, конечно, но он пил всю неделю, ничего не видел, ничего не запомнил, — напутствовал меня Вячеслав.

Я помню. ■

реклама

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

календарь поездок до августа 2011 г.

19–25 февраля
Байкал. Тур по льду озера на велосипедах, снегоходах, собачьих упряжках. Совместно с GORE-TEX.

4–8 марта
Южный Урал. Мультиспорт: горные лыжи, снегоходы, лошади. Совместно с GORE-TEX.

13–20 марта
Хемседал (Норвегия). Сноубордлагерь. Совместно с Innovation Norway.

15–17 апреля
Кольский полуостров. Школа управления снегоходом в горах.

30 апреля–8 мая
Эль-Гуна (Египет). Кайтлагерь. Совместно с журналом YES!

1–8 мая
Кавказ. Восхождение на Эльбрус.
Совместно с GORE-TEX и КП Альпиндустрия.

30 апреля–9 мая
Каталония (Испания). New Triathlon Camp. Совместно с World Class.

1–20 мая
Мустанг (Непал). Трекинг с посещением буддистского фестиваля Ти-Джи. Совместно с GORE-TEX.

11–18 июня (ежемесячно до сентября)
Анапа. Парусная школа.

17–24 июня
Trans Alp (Германия-Италия) 350 км. за 6 дней! Горный велосипед.
Совместно с World Class.

24 июня–3 июля
Майерхофен (Австрия). Outdoor Training Camp.
Совместно с World Class.

15–24 июля
Озера Гарда и Ледро (Италия). Outdoor Training Camp.
Совместно с World Class.

Подробная информация и бронирование туров
Юлия Васильева
+7 (495) 232-32-00 доб. 1419
welcome@mhadventure.ru
www.mhadventure.ru

МЕСТО

Триванн, Норвегия

Перелет Москва–Осло–Москва: от 7500 руб.
Время: московское минус 2 часа
Сезон: декабрь–апрель
Сувенир: красный свитер с оленями

Многое, что в мире известно о Норвегии, так или иначе связано с зимним спортом. Например, она была абсолютным чемпионом по числу завоеванных медалей на первой зимней Олимпиаде 1924 года. Один из самых знаменитых норвежцев в мире — опять же биатлонист и лыжник Уле Бьерндален. Наконец, Норвегии принадлежит лидерство по количеству горнолыжных курортов — около 50 на 4,5 млн человек, живущих в стране. Теперь лыжная слава Норвегии наверняка станет еще громче: эта страна была выбрана местом проведения нового глобального контеста — первого чемпионата мира по сноуборду в "мягких" дисциплинах — слоупстайлу, хафпайпу (TTR/WSF World Snowboarding Championships), который пройдет здесь 11–19 февраля 2012 года. Место мероприятия тебе наверняка неплохо знакомо — это Tryvann Vinterpark Ski, в 10 км от Осло, постоянная площадка крупнейшего в Северной Европе сноуборд-контеста The Oakley Arctic Challenge.

В программе будущего чемпионата — мужской и женский хафпайп и слоупстайл, плюс отдельные соревнования на квотерпайпе. Контест соберет все сливки мирового сноубординга — около 250 райдеров из 35 стран мира, которые будут рубиться за суперприз ($100 000 за первое место в каждой дисциплине!). Согласись, было бы ошибкой пропустить такое событие. Тем более что Men's Health Adventure планирует тур на чемпионат, а в этом году приглашает в тренировочный лагерь на другой норвежский курорт — Хемседал (13–20 марта). Хочешь с нами? Следи за анонсами на mhadventure.ru.

ПЕРСОНА

Сергей Коняев

Пожалуй, Сергей Коняев — самый серьезный мужчина среди тех, о ком мы рассказывали тебе в этом разделе (например, на сноуборд он впервые встал еще в 1984-м, ты наверняка тогда еще и в школу не ходил). И только такому серьезному и опытному человеку мы смогли доверить проведение нового тура Men's Health Adventure — обучение езде на снегоходах в Заполярье. Суди сам: во-первых, Сергей — настоящий экстремал, прошел Камчатку, Кордильеры, Килиманджаро и другие не менее экзотические места. Во-вторых, у него за плечами несколько мастер-классов по вождению снегохода в горах. В-третьих, он как свои пять пальцев знает весь Кольский полуостров, где пройдет тур МНА (больше 10 лет Сергей работает директором учебно-научной базы геофака МГУ в Хибинах). Впечатляет? Тогда присоединяйся. Тур пройдет 15–17 апреля, все подробности — на mhadventure.ru.

Маска Dragon ROGUE Gigi Ruf Signature

Совместная разработка калифорнийской марки Dragon Alliance и знаменитого бэккантри-райдера Гиги Руфа. Уму непостижимо, когда этот вездесущий австриец все успевает: это уже третий его проект с "драконами", также недавно он презентовал в родном Инсбруке новую модель сноуборд-ботинок с другим брендом. К счастью, на достоинствах новинки загруженность Гиги не отразилась. Продукт получился достойный: маска устойчива к царапинам, удерживает 100% UV-лучей, идеально совместима со шлемом, не искажает картинку. Но главное ее достоинство — двойная сферическая линза из поликарбоната. Благодаря ей запотеваемость маски вдвое ниже, чем у большинства аналогов. Раньше эта технология использовалась исключительно в скафандрах астронавтов NASA, теперь — в подарках победителям Men's Health Rail Master Tour. Мы серьезно! Эту маску получат обладатели второго и третьего мест наших контестов в Авориазе и Лааксе. Имена счастливчиков узнай на mhadventure.ru.

СОБЫТИЯ

2-5 ДЕКАБРЯ 2010 ГОДА, МОСКВА

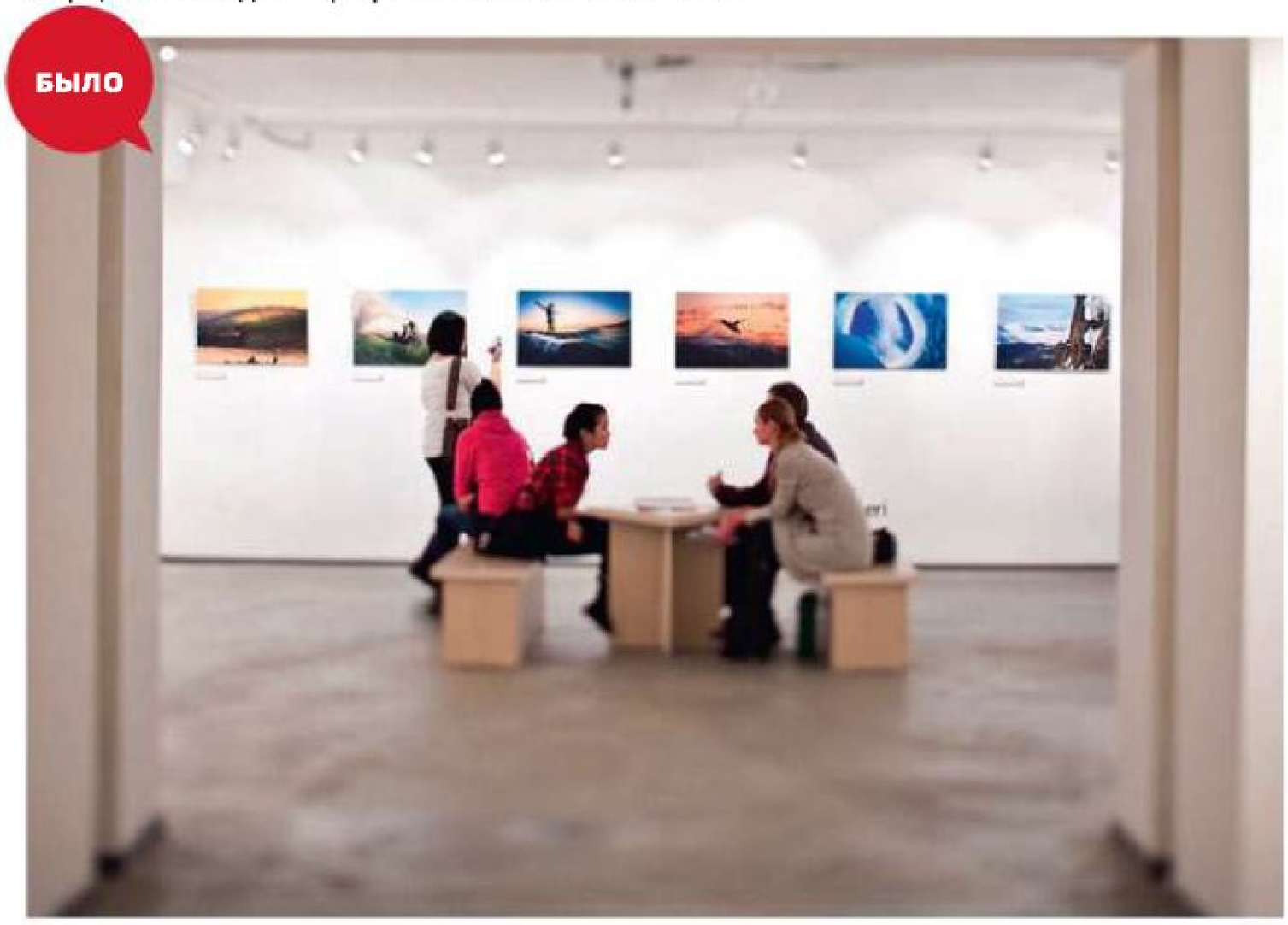
Фотовыставка "Трамплин: Прыжок в будущее"

Безупречно сделать трюк на доске — это только первая половина дела. Вторая — запечатлеть его на фото или видео так, чтобы друзья могли оценить твое мастерство по достоинству. Именно тому, как снимать action sport, учили всех желающих на фотовыставке "Прыжок в будущее", организованной журналом "Доски" и компанией "Трамплин". Здесь были представлены 250 фоторабот гуру серф-, скейт-, сноуиндустрии со всего мира. Некоторые из них, например, Лео Шарп и Дин Блотто Грей, провели в Москве свои мастер-классы. Естественно, Men's Health не мог остаться в стороне. Совместно с Quicksilver мы привезли в Москву и организовали семинар легенды серф-фотографии — австралийца Тима Маккены. Он умеет отлично снимать, даже стоя на доске, что и продемонстрировали его работы.

За четыре дня выставку посетили около 15 000 человек. Специально к этому событию был издан фотоальбом Skate/Surf/Snow, который включил в себя наиболее интересные кадры всех участвующих фотографов.

Если ты не попал туда, не отчаивайся: "Прыжок в будущее" отправляется в большой тур по России. Ближайшие остановки: Санкт-Петербург, Екатеринбург, Новосибирск, Самара, Сочи. Следи за графиком на mhadventure.ru.

БЫЛО



ФЕВРАЛЬ-МАРТ

Кубок России по фрирайду

В феврале стартует Кубок России по фрирайду Alpindustria Freeride Cup, состоящий из трех этапов. Первый пройдет 10-16 февраля на Домбае, второй — 10-16 марта в Красной Поляне, третий — 20-27 марта в Приэльбрусье. Одно из ключевых событий в отечественном сноубординге — в этом году Кубок станет еще и настоящим прорывом. Еще бы: в 2011-м Alpindustria Freeride Cup впервые включен в систему чемпионата мира по фрирайду (Freeride World Tour, FWT). Все три российских этапа получили в рейтинге FWT две звезды и статус "братских мероприятий", а два победителя первого этапа соревнований — мужчины (категория: лыжи, сноуборд) — получат приглашение для участия в российском этапе FWT, который состоится в Красной Поляне 5 марта 2011 года. Для тебя это отличный шанс пробиться на международный уровень. Ведь теперь, участвуя в российских этапах, ты зарабатываешь очки в международном рейтинге и претендуешь не только на звание чемпиона России, но и мира. Если еще не готов участвовать в соревнованиях, можешь хотя бы набраться опыта у прославленных покорителей заснеженных горных вершин. Решился? Тогда едем с нами — Men's Health Adventure организует туры на каждый из трех этапов Кубка России по фрирайду. Детали поездки ищи на mhadventure.ru.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

7-10 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

РАСТИ БОЛЬШОЙ!

WWW.MHEALTH.RU МН

Снежные бабы, День влюбленных, отпуск в тропиках... Выкинь из головы всю эту ерунду. Твоя идея-фикс на ближайший месяц — набрать не менее 5 кило отборного мяса!

МЕТОДИКА: ГОВАРД ПИРСОН, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Замечу сразу: эта часть нашего тотального годового фитнес-плана (см. пункт "А что это вы тут делаете?") посвящена набору мышечной массы. Если ты не работал еще по нашему плану, но массу получить хочешь — присоединяйся на этом этапе (если ты, конечно, не совсем новичок; тогда лучше начинать с ОФП**.)

Основной принцип работы на ближайший месяц — постепенно увеличивать количество сетов и урезать отдых между ними. Добавь к этому медленный, прочувствованный темп выполнения упражнений — и получишь бомбовый метод развития гипертрофии.

Система

Выполняй Тренировку 1 по понедельникам и четвергам, а Тренировку 2 по вторникам и пятницам. Если не можешь позволить себе четыре тренировки в неделю, тренируйся трижды, чередуя варианты 1 и 2 (пн. — 1, ср. — 2, пт. — 1, пн. — 2 и т.д.).

Упражнения в обеих тренировках разбиты по принципу спаренных сетов. Выполнил один подход упражнения 1.1 — отдохни указанное в таблице количество секунд, сделай один подход упражнения 1.2 — снова отдохни и вернись к 1.1. Продолжай чередовать упражнения, пока не завершишь все подходы, и с чистым сердцем переходи к следующему спаренному сету.

А ЧТО ЭТО ВЫ ТУТ ДЕЛАЕТЕ?

Справка для тех, кто не читал январский МН. Раньше занимался спортом или фитнесом, а потом забросил, заплыл жирком, обзавелся животиком и вообще закабанел? Прекрасно! Как раз для тебя мы и создали тотальную фитнес-программу по восстановлению физической формы.
Эта программа рассчитана на целый год ответственной работы над собственной тушей и состоит из нескольких этапов. Подробный план занятий на первые 6 недель — подготовительный этап — был опубликован в прошлом номере МН.

БЕЖАТЬ, КРУТИТЬ, ГРЕСТИ

Монотонная, нудная, изматывающая (о'кей, просто долгая — ты понял идею) кардиотренировка способна пожрать не только калории и время, но и мышцы. Чтобы не пережечь впустую все то, что ты с таким трудом накачал, проводи одну из этих тренировок (спринт, велосипед или греблю) не чаще раза в неделю — в любой день отдыха, не занятый силовыми тренировками.

СПРИНТ Разомнись в течение 5 минут, а затем пробеги 100 м с максимальной скоростью. Спокойно пройди 200 м. Повтори цикл 10 раз.

ВЕЛОСИПЕД Разомнись в течение 5 минут, а затем установи на тренажере максимальный уровень сопротивления. Крути педали так интенсивно, как только можешь в течение 15 секунд. Активно отдохни 45 секунд. Повтори цикл 10 раз.

ГРЕБЛЯ Разомнись в течение 5 минут, а затем греби 100 м с максимальной скоростью (ориентируйся на показания монитора). Активно отдохни в течение 30 секунд (секундомер на мониторе тоже есть). Повтори цикл 10 раз.

* Программу тренировки на первые 6 недель ищи в январском номере журнала или на сайте mhealth.ru. Ни того ни другого случайно не оказалось под рукой? Начни чтение с пункта "А что это вы тут делаете?".
** Ты новичок? Начни с изучения этих страниц сайта МН: *mhealth.ru/form/sport/426482, mhealth.ru/form/183909, mhealth.ru/form/122598*

ТРЕНИРОВКА 1

СЕТ 1

1.1 Сплит-присед с опорой на платформу

Мышцы: *ягодицы, задняя поверхность бедра, квадрицепсы*

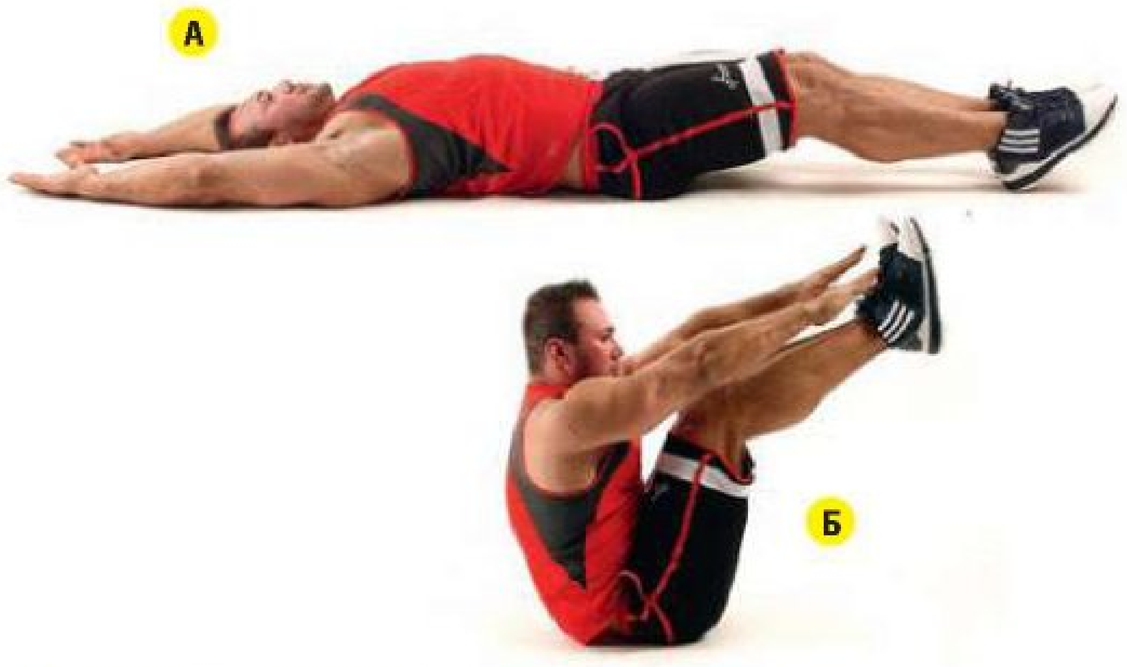
Возьми гантели. Правую ногу поставь на степ-платформу, чуть согнув в колене. Левую — на мысок. Расстояние между ступнями — широкий шаг **(А)**. Опустись в максимально глубокий сплит-присед, не наклоняя корпус вперед **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	12-15	75	3
2	12-15	60	3
3	12-15	45	4
4	12-15	45	4

1.2 Складка лежа

Мышцы: *прямая и косые живота, сгибатели бедра*

Ляг на пол, ноги выпрями, руки вытяни за голову **(А)**. Синхронно оторви от пола ноги и руки с корпусом. Сложись в пояснице и коснись ладонями голеней **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.



НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	15-20	75	3
2	15-20	60	3
3	15-20	45	4
4	15-20	45	4

СЕТ 2

2.1 Выпады в ходьбе

Мышцы: *квадрицепсы, разгибатели бедра, приводящие*

Возьми гантели, встань ровно — ноги на ширине бедер **(А)**. Сделай длинный шаг вперед правой ногой и опустись в выпад **(Б)**. Не останавливаясь, подтяни вперед левую, выполни выпад уже с нее и вернись в положение А. Это будет один повтор.

НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	20-24	75	3
2	20-24	60	3
3	20-24	45	4
4	20-24	45	4

2.2 Жим гантелей лежа

Мышцы: *грудные, трицепсы, дельтовидные*

Ляг на горизонтальную скамью, поставив ноги шире плеч и подняв гантели над грудью. Грифы должны составить единую линию **(А)**. Опусти гантели по сторонам от груди **(Б)** и немедленно выжми их вверх, вернувшись в положение А.

НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	10-12	75	3
2	10-12	60	3
3	10-12	45	4
4	10-12	45	4

Типичные ошибки в исполнении упражнений из этой статьи ищи на сайте mhealth.ru или в iPad-версии журнала.

СЕТ 3

3.1 Подъемы на мыски со штангой

Мышцы: *икроножные, кор*

Положи штангу на спину чуть ниже седьмого шейного позвонка, сведи лопатки, выпрямись и встань мысками на край степ-платформы **(А)**. Поднимись на мысках **(Б)**, плавно вернись в положение А и повтори.

НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	15-20	75	3
2	15-20	60	3
3	15-20	45	4
4	15-20	45	4

3.2 Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: *трицепсы, грудные, дельтовидные*

Ляг на скамью, поставив ноги шире плеч, а ступни параллельно друг другу. Сними штангу со стоек, взявшись за нее хватом чуть шире грудной клетки. Сведи лопатки и помести штангу над серединой груди **(А)**. Делая вдох, подконтрольно опусти гриф на нижнюю часть грудных **(Б)** и, выдыхая, вернись в положение А.

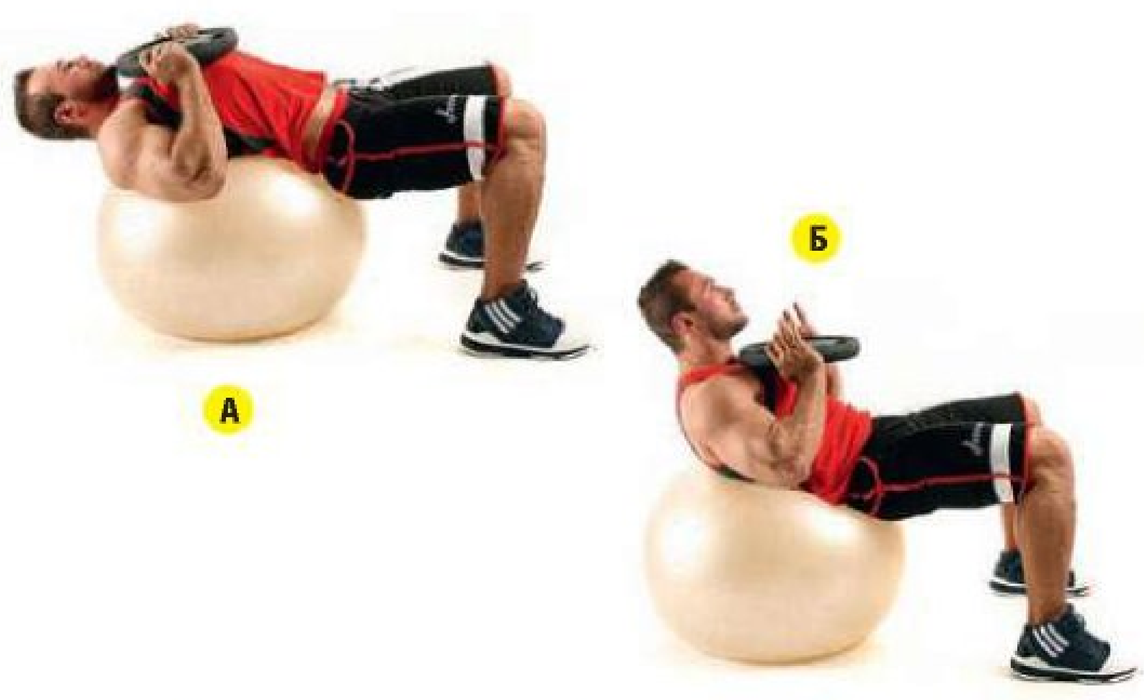
НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	10-12	75	3
2	10-12	60	3
3	10-12	45	4
4	10-12	45	4

СЕТ 4

4.1 Скручивания на фитболе с диском

Мышцы: *прямая и косые живота*

Ляг на фитбол, положив на грудь диск от штанги. Ноги согни в коленях до прямого угла, ступни поставь на ширину плеч **(А)**. Скрутись, оторвав от мяча только плечи **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.



НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	12-15	75	3
2	12-15	60	3
3	12-15	45	4
4	12-15	45	4

4.2 Французский жим сидя со штангой

Мышцы: *трицепсы*

Сядь на скамью, возьми штангу хватом чуть уже плеч и подними ее над головой. Спину держи ровно, не прогибай **(А)**. Не разводя локти в стороны, согни руки и опусти штангу за голову **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	10-12	75	3
2	10-12	60	3
3	10-12	45	4
4	10-12	45	4

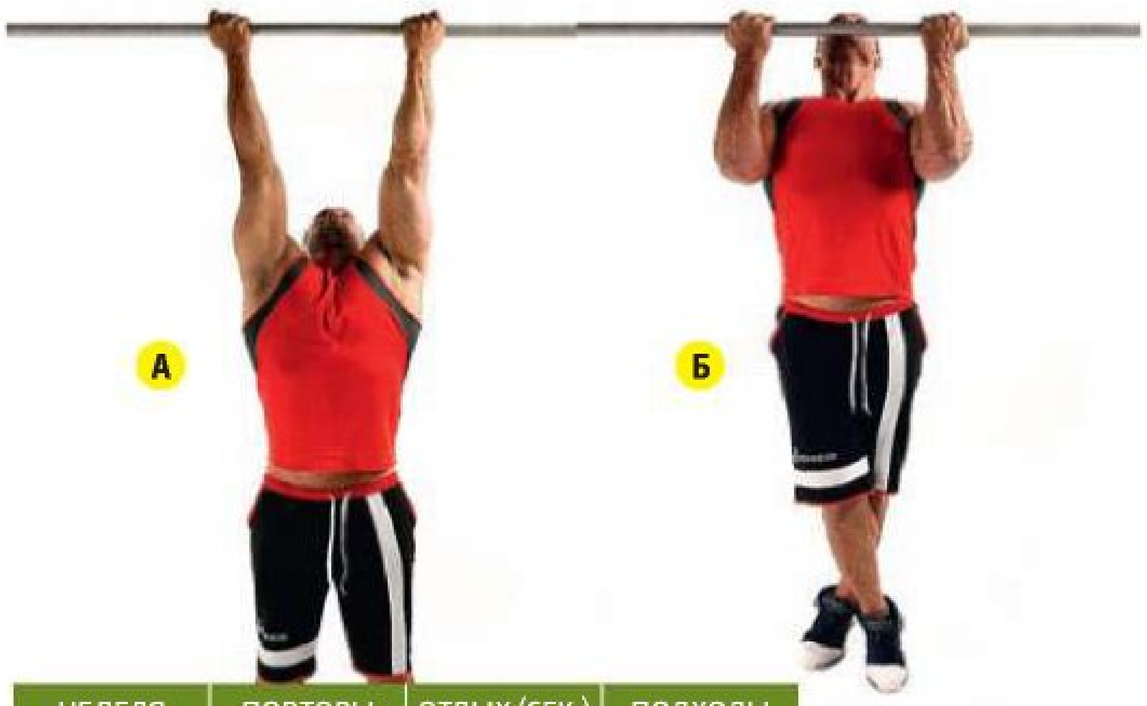
ТРЕНИРОВКА 2

СЕТ 1

1.1 Подтягивания обратным хватом

Мышцы: *бицепсы, широчайшие*

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч. Спину чуть прогни, лодыжки скрести, ягодичные напряги **(А)**. Подтянись, стараясь поднять подбородок выше перекладины **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.



НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	10-12	75	3
2	10-12	60	3
3	10-12	45	4
4	10-12	45	4

1.2 Сгибания голени на фитболе

Мышцы: *сгибатели голени, ягодицы, кор*

Ляг на спину, поставив чуть согнутые в коленях ноги пятками на фитбол и разведя руки в стороны ладонями вниз. Напряги ягодицы, подняв таз вверх так, чтобы корпус и ноги образовали безупречную прямую линию **(А)**. Сгибая ноги в коленях, подкати мяч к себе, продолжая поднимать таз вверх **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	12-20	75	3
2	12-20	60	3
3	12-20	45	4
4	12-20	45	4

СЕТ 2

2.1 Тяга одной гантели в наклоне

Мышцы: *широчайшие, задняя часть дельтовидных, трапециевидная*

Поставь на скамью левое колено и левую ладонь, в правую руку возьми гантель, спину немного прогни **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гантель к поясу **(Б)**. Сделав четкую паузу в верхней точке, плавно вернись в положение А и повтори.

НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	10-12	75	3
2	10-12	60	3
3	10-12	45	4
4	10-12	45	4

2.2 Жим штанги стоя

Мышцы: *дельтовидные, трапециевидная, трицепсы, кор*

Встань прямо, поставив ноги чуть шире бедер. Возьми штангу хватом чуть шире плеч и помести ее на передние дельты, выведя локти вперед за гриф. Ноги слегка согни в коленях. Выпрями спину, не допуская прогиба в пояснице **(А)**. Помогая себе ногами, выжми штангу вверх, остановив ее на почти прямых руках над макушкой **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	10-12	75	3
2	10-12	60	3
3	10-12	45	4
4	10-12	45	4

ФОТО: ИМ-ФОТОСТУДИЯ, PHOTOXPRESS

СЕТ 3

3.1 Рывковая тяга на прямых ногах

Мышцы: *ягодицы, задняя поверхность бедра, трапециевидная*

Возьми штангу предельно широким хватом, ноги поставь чуть уже бедер, мыски – чуть в стороны, колени слегка согни **(А)**. Отводя таз назад, наклонись вперед, опустив гриф до середины голени. Поясницу не округляй **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	8-10	75	3
2	8-10	60	3
3	8-10	45	4
4	8-10	45	4

3.2 Подъем на бицепс на наклонной скамье

Мышцы: *бицепсы, сгибатели предплечья*

Сядь на скамью, расположенную под углом 30–45°. Колени держи вместе, руки с гантелями опусти **(А)**. Не изменяя положения плеч, согни руки в локтях **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	10-12	75	3
2	10-12	60	3
3	10-12	45	4
4	10-12	45	4

СЕТ 4

4.1 Разводки с гантелями в наклоне сидя

Мышцы: *задняя часть дельтовидных, средняя часть трапециевидной*

Сядь на скамью, поставив ноги вместе. Возьми в руки гантели и наклонись вперед. В исходном положении кисти рук должны располагаться под бедрами **(А)**. Сводя лопатки, подними руки в стороны как можно выше **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	10-12	75	3
2	10-12	60	3
3	10-12	45	4
4	10-12	45	4

4.2 Русские скручивания на полу

Мышцы: *косые мышцы живота*

Ляг на пол, подняв чуть согнутые в коленях ноги над собой. Руки расставь в стороны, развернув ладони в пол **(А)**. Опусти обе ноги влево, не отрывая от пола правого плеча **(Б)**. Вернись в положение А. Опусти обе ноги вправо, контролируя уже левое плечо **(В)**. Вернись в положение А. Это будет один повтор. ■

НЕДЕЛЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ (СЕК.)	ПОДХОДЫ
1	20-24	75	3
2	20-24	60	3
3	20-24	45	4
4	20-24	45	4

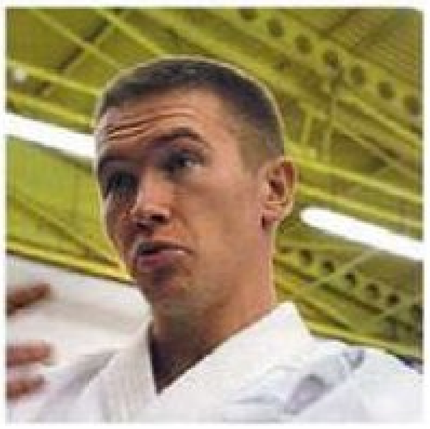
Благодарим сеть салонов-магазинов “ФитнесДом” за предоставленное оборудование www.fitnessdom.ru

ШКОЛА МИКС-ФАЙТА МН

УРОК №2

Первый урок школы микс-файта МН ищи в январском номере журнала или на сайте mhealth.ru

ПРОХОД ЗАКРЫТ



*** Президент клуба смешанных единоборств “Стрела-Москва”, обладатель черного пояса пятого дана по карате**

На прошлом уроке, если ты еще не забыл, мы разбирали один из самых распространенных приемов смешанного боя — проход в ноги. Его суть, напомню, в том, чтобы перевести события из стойки в партер, то есть на пол. Отвлекающий удар в голову, резкий выпад вперед, захват ног противника, таран плечом — и вот он уже валяется на татами, добивай не хочу. И это все прекрасно, если ты — в роли нападающего. А если нет? Возникает вопрос, как от такого прохода защититься. У бойцов ММА есть для этого два популярных приема.

ПРИЕМ ПЕРВЫЙ

1 Действие начинается из классической начальной стойки: между тобой и противником — примерно один шаг, расстояние вытянутой руки. Противник совершает удар передней (ближней к тебе) рукой, но ты уже знаешь, что это только уловка. Поставь блок и одновременно быстро шагни назад, чтобы не дать сопернику схватить тебя за ноги.

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

2 В момент, когда противник закончит выпад, контратакуй его молниеносным ударом коленом в голову. Имей в виду, что, говоря о молниеносном ударе, я вовсе не хочу придать своим словам поэтики. Это в самом деле должен быть очень-очень быстрый, короткий удар. В противном случае соперник “заберет” твою ногу и проход свой все-таки доделает.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ Будь решительнее. Собрался делать удар коленом — делай, не надо передумывать в последний момент. Промедлил, замялся — тут же окажешься на полу.

3 Закончи прием добивающим ударом рукой.

ПРИЕМ ВТОРОЙ

1 Начало точно такое же — уловка противника, блок, шаг назад... и немного вбок. В этом варианте ты не размахиваешься для удара, а просто уходишь с линии атаки, пропуская противника по инерции как бы под себя. Соперник даже не заметит, как в конечной точке выпада его голова окажется у тебя под мышкой. Ну а тут — дави его всей массой.

2 Как только противник упал на живот, переходи в положение “бэк-маунт”. Проще говоря, перебирайся на спину соперника, обхватив его корпус ногами. В качестве десерта можешь провести удушающий прием.

Редакция благодарит СК “Арсенал” за помощь в проведении съемок

АХИЛЛ И ТРЕНИРОВКА

САМОЕ ТОЛСТОЕ И СИЛЬНОЕ СУХОЖИЛИЕ ВО ВСЕМ ТВОЕМ ОРГАНИЗМЕ ЯВЛЯЕТСЯ К ТОМУ ЖЕ И ОДНИМ ИЗ САМЫХ УЯЗВИМЫХ.

1. Где болит?

Если боль ощущается внизу, ближе к пятке (обычно в 3-5 см от подошвы) и обостряется при попытке встать на мыски – 9 из 10, что это тендинит (воспаление) сухожилия.

Болит выше, по ходу икроножной мышцы? Что ж, скорее всего, ты потянул или надорвал именно ее, а не ахиллово сухожилие. Оба симптома, если отнестись к ним недостаточно серьезно, могут привести к полному разрыву ахиллова сухожилия, который обычно происходит внезапно и, на первый взгляд, на пустом месте, как это было у Бекхэма.

2. Что происходит?

Ахиллово сухожилие состоит из волокон соединительной ткани, прикрепляющих трехглавую мышцу голени к пяточной кости. Основная его проблема – низкое кровоснабжение. Отсюда и медленное восстановление ахилла после микротравм, неизбежно возникающих в процессе тренировок – бега, игры в футбол, работы со штангой и т.д. При большом количестве нагрузок повреждения как бы накапливаются. Ну а где тонко, там в результате и рвется.

3. Чем помочь?

Если на тренировке тебя не били по ногам, ты просто бежал, и вдруг – острая боль (как от удара или пореза), а потом и отек – это он, разрыв. Что делают в таких случаях? Во-первых, пострадавшего нужно уложить, а больную конечность – приподнять, чтобы отек не увеличивался. Во-вторых, приложить к месту повреждения мешочек со льдом (ну кто же выходит играть в футбол без дюжины таких мешочков, правда?) или наложить пациенту тугую фиксирующую повязку. В-третьих, отвезти болезного в травмпункт.

В ближайшее время (от двух недель до полугода) пациенту придется воздержаться от любых физических нагрузок (разрешены только плавание и, возможно, упражнения, которые ты видишь внизу страницы).

4. Как не получить травму ахилла?

Соблюдай простые правила спортивной безопасности: не увеличивай объем, интенсивность или частоту своих тренировок более чем на 5% в неделю. Носи правильную обувь, подходящую под род спортивных занятий, и не пренебрегай ортопедическими стельками, если они тебе когда-либо рекомендовались или прописывались врачами. А кроме того, заведи привычку выполнять приведенные ниже упражнения после своей основной тренировки в зале.

РЕШЕНИЕ: ТРИ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ АХИЛЛ СИЛЬНЕЕ И ЭЛАСТИЧНЕЕ

ПРИСЕДАНИЯ НА ПЯТКАХ

Встань пятками на край степ-платформы. Правую руку вытяни перед собой, левую поставь на пояс – это поможет тебе сохранять баланс **(А)**. Не теряя равновесия, присядь **(Б)** и вернись в положение А.

3 сета по 12 повторов ежедневно

ЭКСЦЕНТРИЧЕСКИЕ ПОДЪЕМЫ

Встань на край степ-платформы (пятки должны остаться за бортом), приподнимись на мысках и оторви от платформы одну ногу **(А)**. Медленно, на счет 5, опустись на опорной ноге **(Б)**. Повтори для другой ноги.

3 сета по 15 повторов для каждой ноги дважды в день

СТРЕТЧ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ У СТЕНЫ

Встань лицом к стене на расстоянии полутора шагов **(А)**. Поставь на стену одну ногу, прижав пятку к поверхности стены **(Б)**. Задержись в таком положении на 3 минуты. Смени ногу и повтори.

1 сет из 1 повтора для каждой ноги 3 раза в день

ФОТО: DAVID HARRISON; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

POWER PLATE®

Discover the Difference

Опережая время

Встречайте Power Plate® Pro6™

Олимпийские сборные США и Китая, сборная Германии по футболу, Челси, Манчестер Юнайтед, Рафаэль Надаль, Серена Уильямс, Фёдор Емельяненко и тысячи других профессионалов спорта тренируются на Power Plate®. Наш тренажёр выбрали Virgin Active, Equinox, Houstonian, Bannatynes и другие ведущие фитнес-клубы мира.

Передовая технология динамической нагрузки на мышечную систему человека Vectran ProMotion DualSync перевернула подход к традиционным тренировкам. В "сердце" этого тренажёра бьется АЦГТС — аутентичный циклоидный генератор с гипергравитационной составляющей, позволяющий проводить комплексную тренировку 100% скелетных мышц человека.

Благодаря тренировкам на Power Plate® стимулируется секреция нейропротектора — полового стероидного гормона тестостерона, что, помимо сохранения мужской силы на долгие годы, улучшает пространственную, словесную и рабочую память. Международная ассоциация геронтологии и гериатрии назвала Power Plate® генератором молодости. Вся линейка тренажёров Power Plate® имеет европейский медицинский сертификат Class IIa.

Система AIRdaptive обеспечивает оптимальную работу тренажера в зависимости от веса пользователя. Этот тренажёр подходит для людей любого возраста и уровня физической подготовки.

"Для меня преимущества Power Plate® очевидны. Особенно это касается растяжки. Обычно после гонки я ощущал себя одеревеневшим и даже имел проблемы с тем, чтобы вылезти из машины. А теперь я чувствую себя намного более гибким и свободным. Этот тренажёр отлично воздействует на все системы организма, помогает мне выдерживать огромные перегрузки, которые испытываю при гонке на запредельной скорости".

Рубенс Баррикело
Пилот команды AT&T Williams, ***F1***,
обладатель феноменального рекорда
(более 300 Гран-при за карьеру),
вице-чемпион мира 2002 и 2004 гг.,
Президент Ассоциации гонщиков Гран-при

"Этот тренажёр обеспечивает рефлекторную мышечную активность и оказывает позитивное воздействие на все функциональные системы организма. Отмечу такие уникальные эффекты, как немедикаментозное снижение веса, улучшение репродуктивного здоровья, быстрое приобретение гибкости, ловкости и улучшение скоростно-силовой выносливости. Это научно обоснованный и высокотехнологичный тренажёр. Впервые нагрузка с сопротивлением физиологична и изменяется в зависимости от физической силы пользователя. Это — Ваш персональный генератор молодости и здоровья".

Пятин В. Ф.
Доктор медицинских наук,
профессор, заведующий кафедрой
нормальной физиологии

Москва, Новинский бульвар, д. 31, ТЦ "Новинский Пассаж", - 1 этаж. Тел.: +7 (495) 783 0889 www.powerplate.ru

Архангельск +7 (8182) 47 5551; Барнаул +7 (913) 099 1309; Екатеринбург +7 (343) 345 7474; Казань +7 (843) 279 3288; Киров +7 (8332) 35 0584; Курган +7 (912) 836 2039; Краснодар +7 (861) 234 5534; Красноярск +7 (391) 252 9991; Магнитогорск +7 (3519) 20 9146, +7 (3519) 23 3489; Нижнекамск: +7 (917) 917 8330; Новосибирск +7 (913) 488 0967, +7 (913) 917 2791, +7 (383) 203 2669; Омск +7 (3812) 90 9979; Оренбург +7 (3532) 99 5676; Самара +7 (846) 333 4003; Сочи (Адлер) +7 (8622) 37 5645; Сургут +7 (912) 815 6416;

РЕКЛАМА

РУКА САМА ТЯНЕТСЯ

ВОПРОС **Хочу научиться подтягиваться на одной руке. Хотя бы раз. На двух руках легко могу подтянуться и 20-25, а на одной — ни разу не получается. Что делать?** НИКОЛАЙ

ОТВЕТ **Предлагаю начать с изучения теории. Ниже описаны четыре шага выполнения одноруких подтягиваний. Попробуй следовать этим инструкциям. Вполне возможно, тебе не хватало лишь знания техники. В противном случае приступай к тренировкам по плану, описанному в колонке справа.**

ШАГ 1

Схватись за перекладину обратным хватом и повисни на ней, скрестив лодыжки и напрягая ягодицы. Так надо — сокращение ягодиц улучшает работу широчайших мышц спины.
Важно: виси на полностью разогнутой руке. Это позволит сразу же включить в работу мышцы, стабилизирующие плечевой сустав.

ШАГ 2

На выдохе взрывным движением начни подтягиваться. Чувствуешь непривычное напряжение и даже натяжение в бицепсах, мышцах спины и предплечий? Еще бы! Ты ведь тянешь одной рукой весь свой вес.
Важно: старайся “вращать” перекладину кистью, это прибавит мощи начальному движению.

ШАГ 3

Подтянись. Как только твой подбородок поднимется выше перекладины, повтор будет официально засчитан.
Важно: прижимай локоть к корпусу. Биомеханически это наиболее выгодное для подтягиваний положение тела.

ШАГ 4

Плавно опустись на прямую руку.
Важно: старайся тратить на опускание не менее 3 секунд. Это создаст дополнительную нагрузку на рабочие мышцы.

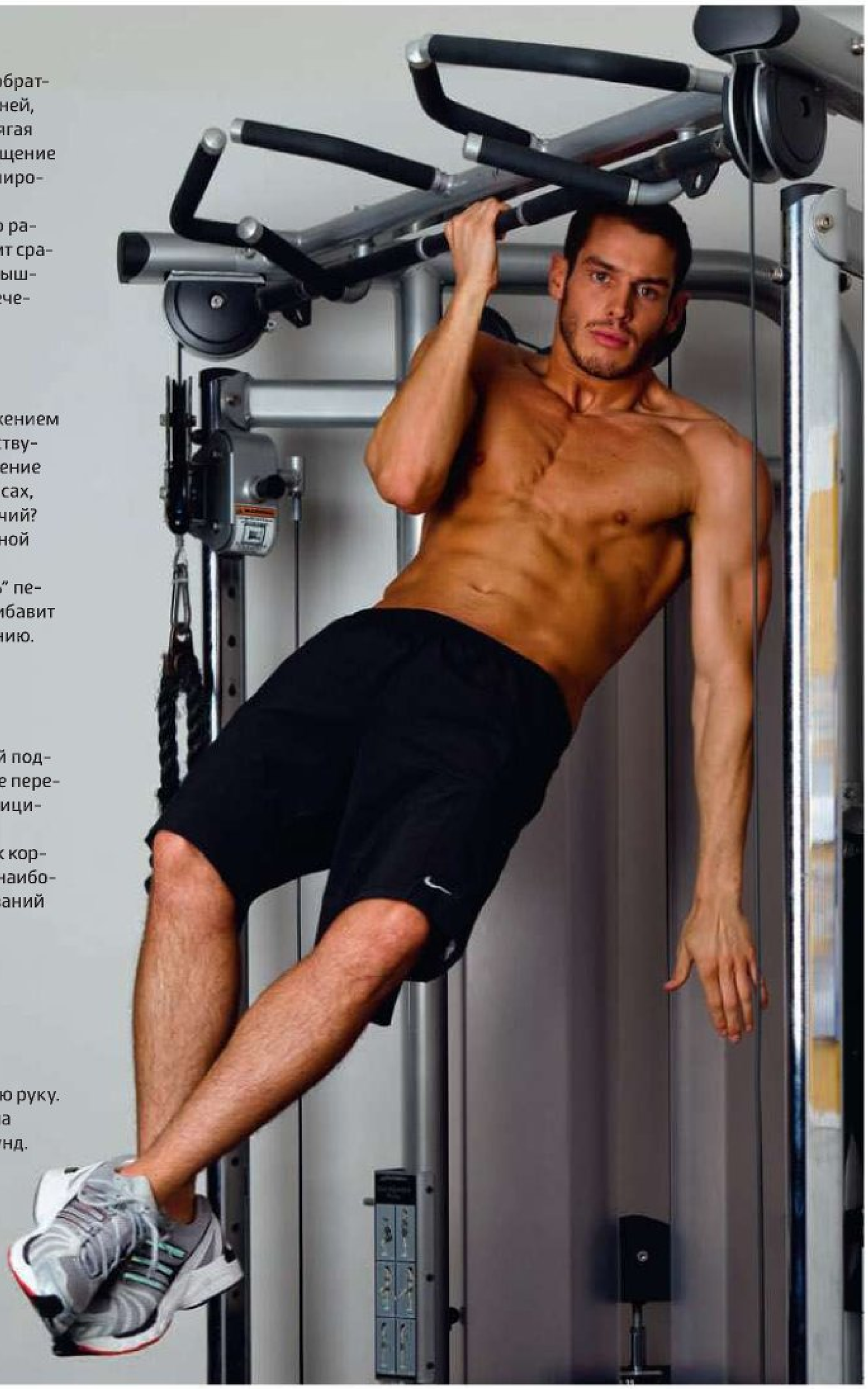


ФОТО: DAVID HARRISON

План тренировок

Если не хватает силы, чтобы подтягиваться на одной руке, делай эти упражнения перед основной тренировкой, но после короткой кардиоразминки.

	ПОНЕДЕЛЬНИК	СРЕДА	ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ 1	Подтягивания разными хватами (прямым, обратным, широким, узким). **4 сета по 5 повторов**	Параллельные подтягивания. Повисни на перекладине, взявшись за нее словно за рукоятку двуручного меча: ладони вместе, одна кисть прямым хватом, вторая — обратным. **4 сета по 10 повторов**	Подтягивания с помощью. Одной рукой возьмись за перекладину обратным хватом, другой — прямым, но на приличном расстоянии (как при широком хвате сверху). Тянись на первой, а второй помогай по мере необходимости. **4 сета по 5 повторов для каждой руки**
НЕДЕЛЯ 2	Подтягивания разными хватами (прямым, обратным, широким, узким). **Те же 4 сета по 5 повторов, но теперь с утяжелением**	Параллельные подтягивания. **4 сета по 10 повторов**	Подтягивания с помощью. Делай все то же самое, но на этот раз возьмись помогающей рукой не за перекладину, а за вертикальную стойку турника — это ослабит ее участие в упражнении. **4 сета по 5 повторов для каждой руки**
НЕДЕЛЯ 3	Негативные подтягивания с утяжелением. От обычных они отличаются тем, что начинаются с верхней точки. Твоя задача — только опуститься, разгибая руки (в исходную позицию можешь выйти со скамейки). **ВАЖНО:** на опускание должно уйти не менее 6 секунд. **4 сета по 4 повтора**	Подтягивания с помощью полотенца. Перекинь через перекладину полотенце, возьмись за него одной рукой и подтягивайся на другой, держась за перекладину обратным хватом. **4 сета по 5 повторов для каждой руки**	Негативные подтягивания на одной руке. То же самое, что и в понедельник, но только на одной руке и без утяжеления. **4 сета по 5 повторов для каждой руки**
НЕДЕЛЯ 4	Негативные подтягивания с утяжелением. **6 сетов по 4 повтора**	Подтягивания с помощью полотенца. **6 сетов по 4 повтора для каждой руки**	Подтягивания на одной руке. Настало время проверить собственные способности! Удачи!

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ ПУЛОВЕР С ГАНТЕЛЬЮ, ЧТОБЫ РАБОТАЛА СПИНА, А НЕ ГРУДЬ?

ПАВЕЛ

При выполнении пуловера и грудные, и широчайшие работают примерно одинаково, ассистируя друг другу в разгибании плеча. Однако, если развести локти в сторону, мышцам спины достанется чуть больше нагрузки, чем грудным, ибо вектор нагрузки сместится неудобным для грудных мышц образом. А что касается амплитуды, то плечевой сустав — штука крайне уязвимая, и стремиться к максимальному растяжению широчайших лучше путем замены пуловеров на подтягивания обратным хватом — так безопаснее.

У меня сейчас мало свободного времени, и на тренажерку остается только поздний вечер — 9-10 часов, 2 раза в неделю. Не опасно ли заниматься фитнесом перед сном и есть ли в таких занятиях смысл?

СТАНИСЛАВ

Нет, не опасно, так тренируются многие мои клиенты. Единственная неприятность, которая может тебя поджидать, — проблемы со сном. Интенсивные силовые нагрузки неизбежно перевозбуждают нервную систему, и заснуть бывает непросто. Чтобы этого не происходило, обязательно заканчивай тренировку 10-20 минутами расслабляющего стретчинга (работать на результат не надо, просто расслабься) и/или 15-20 минутами спокойного плавания в бассейне. Возбуждающий эффект тренировки нивелируется, и ты не только быстрее восстановишься, но и спать будешь сном большого такого, щетинистого младенца.

Я сделал операцию — убрал близорукость. В фитнес теперь все, путь заказан? Я же разжирею и буду как свин! Что можно, кроме кардио?

BORIS UKHOV

Молодец, что решил задать этот вопрос мне, а не доктору, который делал коррекцию зрения. Фитнес-тренер — он ведь гораздо полезнее врача! Пиши еще: я с удовольствием расскажу, как самому себе аппендикс вырезать или зубы залечить...
А если серьезно, ограничения к поднятию тяжестей после таких операций, как правило, временные. Если, конечно, не была затронута сетчатка и нет предпосылок для ее травм, в этом случае все сложнее. Насколько я помню, первое время после операции нельзя плавать и ходить в сауну. В остальном — после окончания восстановительного периода (о продолжительности которого надо все-таки узнать у врача!) можно будет приступать к тренировкам.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ найдешь в журнале или еженедельной программе "Фитнес онлайн" (выходит по пятницам) на mhealth.ru

02.2011

Guide.t

ЗАПЛАТКИ НА ЛОКТЯХ

ГЛАВНАЯ ФИШКА СЕЗОНА. ПРИЧЕМ АКТУАЛЬНЫ ОНИ НЕ ТОЛЬКО НА ПИДЖАКАХ, НО И НА КАРДИГАНАХ, РУБАШКАХ И СВИТЕРАХ. ЗАПЛАТИ — И СПИ СПОКОЙНО.

o Style

НЕ ВСЕ ПИДЖАКИ С ЗАПЛАТКАМИ ОДИНАКОВЫ

ЧТО С ЧЕМ НОСИТЬ

Пиджак с эффектом потертости и трикотажным воротником идеально сочетается с джинсами.

BOSS Orange

Levi's

С классическим пиджаком без излишеств можно носить что угодно – даже клетчатые слаксы.

Pal Zileri

Trussardi Jeans

Пиджак с дизайнерскими элементами (кокеткой, накладными карманами и пр.) уместен с узкими брюками или джинсами.

Strellson Premium

Gant

Реклама

МЕТОД ТИГРА:
ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ ЛИШНЕГО ТЕПЛА БЛАГОДАРЯ СВОЕЙ ШКУРЕ.

МЕТОД GORE-TEX® :
ОБЕСПЕЧИВАЕТ СУХОСТЬ И КОМФОРТ НОГ.

Обувь GORE-TEX® очень дышащая, сохраняющая идеальный микроклимат. Благодаря продуманной комбинации материалов излишние тепло и пот легко удаляются и ноги всегда остаются сухими и в комфорте. При любых обстоятельствах вы чувствуете себя дома, как и тигр в тропиках.

gore-tex.com

Познай больше ...

© 2007-2009 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY, GORE и графические символы являются маркой W. L. Gore & Associates

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX® PRODUCTS

camel active

Обувь GORE-TEX® можно приобрести в фирменных магазинах camel active, адреса которых указаны на сайте www.camelactive.de

Худи **Timberland**
Куртка **Pepe Jeans**
Джинсы **Rare**
Ремень **Dr.Koffer**
Сумка **Objection by Dr.Koffer**
Перчатки **TJ Collection**
Кроссовки **Diesel**

Морской бой

ПЕРЕД ТОБОЙ — КЛАССИЧЕСКИЙ ОБРАЗЕЦ СТИЛЯ SPORT CASUAL. В ТАКОЙ ОДЕЖДЕ УДОБНО НЕ ТОЛЬКО КАТАТЬСЯ НА САНКАХ И ЛЫЖАХ, НО И ГУЛЯТЬ ПО ПАРКУ ИЛИ ВДОЛЬ МОРЯ, НАПРИМЕР, НА КУРШСКОЙ КОСЕ. А ЧТОБЫ БЫЛО ВЕСЕЛЕЕ ДЕЛАТЬ И ТО И ДРУГОЕ — НАДЕНЬ ПОД КУРТКУ МАЙКУ С ЗАБАВНЫМ ПРИНТОМ ИЛИ ЧТО-НИБУДЬ ЯРКОЕ.

Майка **КАТЯ ДОБРЯКОВА**
Куртка **Timberland**
Шарф **Trussardi**
Брюки **Scotch & Soda**
Шапка **MCS**
Перчатки **H&M**

Майка **Uniqlo**
Худи **Firetrap**
Пуховик **Zolla**
Маска **B.O.N.E.**
Шапка **Ben Sherman**

Майка **Strellson Sportswear**
Кардиган **Diesel**
Куртка **Puma**
Брюки **Uniqlo**
Шапка **Chevignon**
Очки **John Galliano**
Ботинки **Camper**
Санки **Torneo Invite Snow wind**

Свитер **Luhta**
Куртка **O'Neill**
Брюки **Mexx**
Маска, ботинки **B.O.N.E.**

Кардиган **Matinique**
Куртка **Luhta**
Брюки **Bogner Fire+Ice**
Шарф **Diesel**
Шапка **Levi's**
Перчатки **H&M**

Майка **КАТЯ ДОБРЯКОВА**
Кардиган **Portobello by Pepe Jeans**
Куртка **Strellson Sportswear**

Майка **Levi's**
Худи **Firetrap**
Жилет **Bogner Fire+Ice**
Джинсы **Strellson Sportswear**
Шапка **Lacoste**
Перчатки **MCS**
Ботинки **DC**
Очки **Dirk Bikkembergs**
Лебедь — **собственность модели**

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа: **Рамон Гонсалес**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Визажист: **Danuta Sole**
Модель: **Kestutis Gurevicius, агентство Image Group (Вильнюс)**

Солдаты удачи

ИНОГДА ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ПОРА НАЧИНАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ, АТАКОВАТЬ, В КОНЦЕ КОНЦОВ. НЕ ВАЖНО, КАКУЮ ЦЕЛЬ ТЫ БЕРЕШЬ ПРИСТУПОМ, ГЛАВНОЕ — РЕШИМОСТЬ, А ЕЕ ТЕБЕ ПРИДАДУТ НАШИ АРОМАТЫ.

1. **BVLGARI** Bvlgari Man — древесно-ориентальный
2. **Marc Jacobs** Bang — древесно-пряный
3. **OKKI** Opus pour Homme — цитрусовый
4. **Penhaligon's** Sartorial — фужерный
5. **Ralph Lauren** The Big Pony 2 — восточный
6. **Carolina Herrera** CH Men — древесно-восточный
7. **Paco Rabanne** 1 Million — цветочно-древесный
8. **Davidoff** Champion — древесно-фужерный
9. **Dolce & Gabbana** The One Gentleman — древесно-восточный
10. **Chopard** Noble Vetiver — древесно-пряный
11. **Gap** Core — древесно-мускусный
12. **Ferrari** Scuderia — древесно-ароматический
13. **Pal Zileri** Uomo — древесный, амбровый, цитрусовый
14. **Acqua di Parma** Colonia Assoluta — цитрусовый
15. **Christian Dior** Eau Sauvage Extreme — свежий, древесный
16. **L'Occitane** Verdon — древесный

Твой арсенал

ЗАЩИЩАТЬ НАДО НЕ ТОЛЬКО ОТЕЧЕСТВО И ДЕВУШКУ, НО И СВОЮ ШКУРУ. В СМЫСЛЕ КОЖУ. ВОЗЬМИ НА ВООРУЖЕНИЕ "БОЕПРИПАСЫ", СОЗДАННЫЕ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЭТОГО.

Омолаживающий крем для мужчин **Lancome Men Genific HD** разработан с учетом последних достижений в области генетики. Защищает кожу от внешних воздействий и восстанавливает ее.

Гель для умывания **Vichy Homme** очищает кожу и придает ей здоровый вид.

Увлажняющий гель-крем для лица и тела **Lancaster Sun Men SPF 30** помогает сохранить загар, если он у тебя уже есть.

Маска для лица **Cellmen** выводит токсины, укрепляет кожные ткани.

Дезодорант-спрей **Old Spice "Багамы"**. Надежен, бодрит.

Очищающий крем-мусс **L'Oreal Men Expert** глубоко очищает, не пересушивая кожу.

Гель для душа **Chanel Bleu de Chanel** – аромат соответствует одноименному парфюму.

Бальзам после бритья **Chanel Bleu de Chanel** успокаивает и увлажняет кожу.

Пена для бритья **Loewe** для чувствительной кожи (из специальной серии для продвинутых пользователей **Loewe Advanced Technology**) обеспечивает гладкое скольжение бритвы.

Очищающий и тонизирующий гель для лица **Biotherm** удаляет омертвевшие клетки и подготавливает кожу к бритью.

ФОТО: ИМ-ФОТОСТУДИЯ

Реклама

*Сноуборд-тур от журнала Men's Health

Men's Health RAIL MASTER

LAAFEST RUSSIAN SNOW FESTIVAL

AVOSNOWFEST OFFICIAL SKI AND SNOW FESTIVAL WEBSITE

Организатор тура:

ДЖЕТ ТРЕВЕЛ

При поддержке:

БАНК 24.РУ круглосуточный банк для деловых людей

Men's Health ADVENTURE

MEN'S HEALTH RAIL MASTER TOUR

первое российское ночное джиббинг шоу в центре Европы

1 этап: 17 января 2011 в Лааксе (Швейцария),
во время российского спортивно-музыкального фестиваля LAAFEST TTR 3, 16-23 января 2011
2 этап: 4 февраля 2011 в Авориазе (Франция), во время российского спортивно-музыкального фестиваля AVOSNOWFEST TTR 2, 29 января-5 февраля 2011.
Участники – известные сноубордисты и ньюскулеры из России и Европы

Главные призы:
1. В категории «Сноубординг» – поездка в сноуборд-лагерь Men's Health Adventure в Хемседал (Норвегия)
2. В категории «Нью-скул» – поездка в лагерь Actioncamp на ледник Ле Дез Альп (Франция)

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Информация по бронированию туров на фестивали: +7 (495) 232-32-00 доб. 1419, welcome@mhadventure.ru, Юлия Васильева

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Apple iPad

ВОТ УЖЕ ПОЧТИ ГОД, КАК ПЛАНШЕТНИКИ ВОРВАЛИСЬ В КОМПЬЮТЕРНЫЙ МИР. МЫ РЕШИЛИ ЗАГЛЯНУТЬ В ДУШУ ГЛАВНОМУ ИЗ НИХ — IPAD — И ЗАОДНО ПОСМОТРЕТЬ В ГЛАЗА ТЕМ, КТО ОТВАЖИЛСЯ БРОСИТЬ ЕМУ ВЫЗОВ. ВПРОЧЕМ, НАЧНЕМ С РЕНТГЕНА...

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ БЕСПЛАТНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ IPAD

1. iBooks
2. Find My iPhone
3. Bloomberg for iPad
4. Google Earth
5. Solitaire
6. Shop Style
7. IMDb Movies & TV
8. NASA App HD
9. Google Mobile App
10. Virtuoso Piano Free 2 HD

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПЛАТНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ IPAD

1. ColorSplash for iPad
2. GoodReader for iPad
3. The Photo Cookbook
4. Virtual City HD
5. Keynote
6. Scrabble
7. Fotopedia Heritage
8. Glee Karaoke
9. Phaidon Design Classics
10. Star Walk for iPad

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ

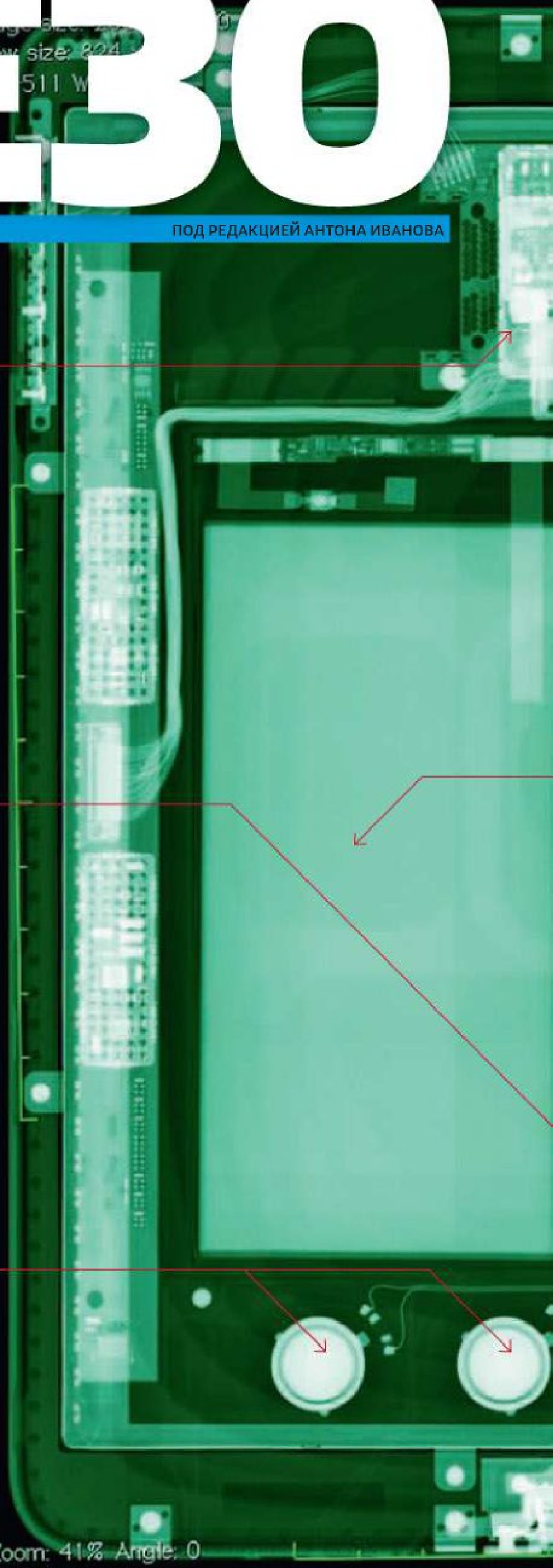
Разница в весе между моделями с 3G и без него — 50 г. Разница в цене — 5000 руб. (19 900 и 24 900 соответственно). Забавно (а точнее, печально), что в Америке меньше не только цена на сам iPad, но и разница в цене между моделями: за 3G придется доплатить всего $130. Доплатить их стоит — только 3G iPad развязывает руки и позволяет получать почту и лазить в интернете в любом месте, где есть сотовая связь, а не только в зонах с Wi-Fi.

НЕВЕРОЯТНЫЕ ПОДКЛЮЧЕНИЯ

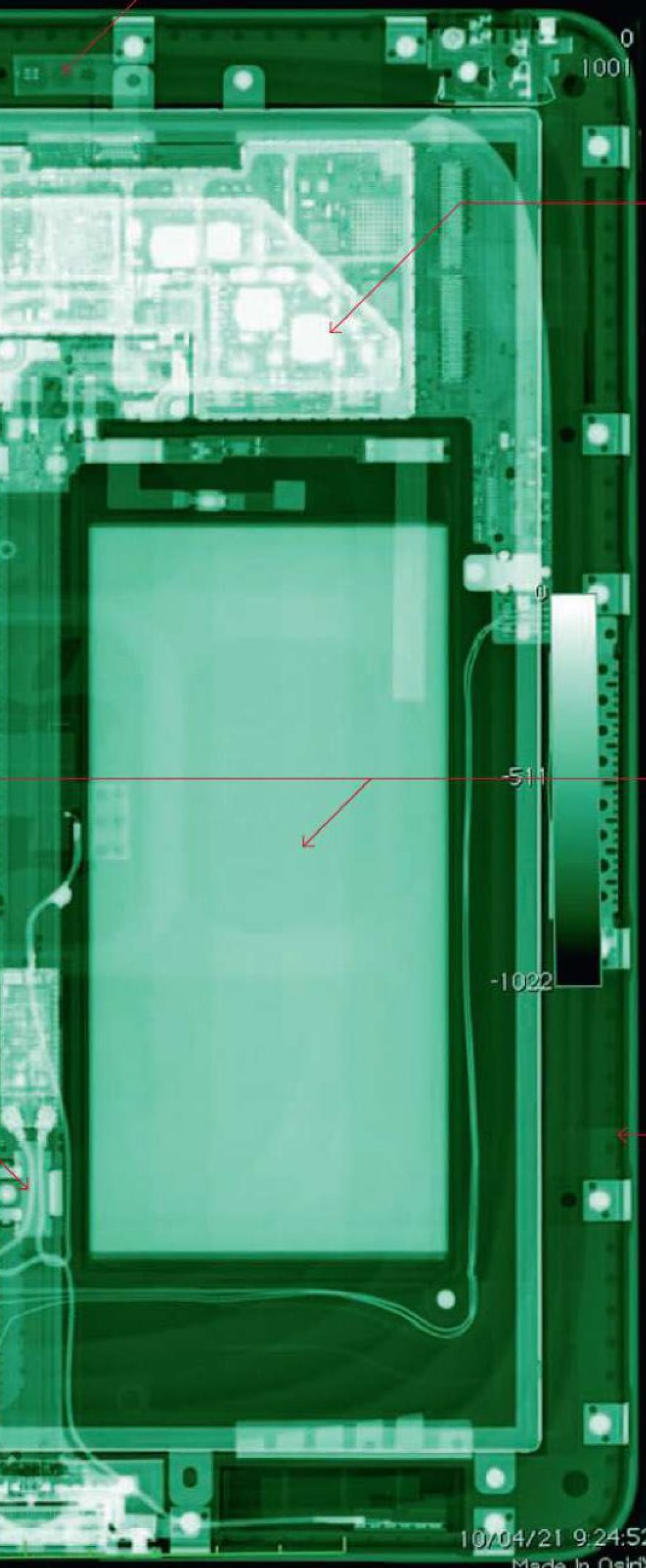
Кабель для подсоединения к компьютеру. К кабелю подключены Bluetooth и Wi-Fi-модули. Возможности общения планшетника с миром можно расширить, купив Apple Camera Connector — набор из картридера (SD, SDHC, miniSD, microSD) и переходника для подключения фотоаппарата через USB. Кстати, хоть Apple и не афиширует, но через этот USB-переходник можно подключить и другие устройства, например, клавиатуру или флешку (в этом случае понадобится специальная программа).

ГРУППА "ДИНАМИК"

Два динамика, соединенных вместе, — это голос iPad. Несмотря на то, что их два, звук у планшетника — моно и громкость низкая. Частотная характеристика: от 20 до 20 000 Гц. Вот список поддерживаемых форматов: AAC (от 16 до 320 кбит/с), защищенный AAC (для файлов из iTunes Store), MP3 (от 16 до 320 кбит/с), MP3 VBR, Audible (форматы 2, 3 и 4), Apple Lossless, AIFF и WAV.



WWW.MHEALTH.RU MH



ЭТОТ СВЕТ

Сенсор Ambient light отвечает за то, чтобы подсветка экрана менялась в зависимости от освещения. Также в корпусе скрывается гироскоп, следящий за положением iPad в пространстве, — это он переворачивает изображение, стоит тебе повернуть планшетник, и позволяет в играх использовать iPad как руль.

МАТЬ ЕГО

Самая главная часть iPad — его материнская плата. Тут собраны тачскрин-контроллер, 2 блока флеш-накопителей (объем — от 16 до 64 Гб), акселерометр и, самое главное, процессор A4 с тактовой частотой 1 Гц. Это первый фирменный (с определенными оговорками) процессор от Apple с 2005 года, когда компания совершила исторический переход с чипов PowerPC G5 на Intel. Конечно, сейчас нет смысла одной фирме делать все компоненты своих компьютеров самостоятельно, но A4 явно показывает, что в случае необходимости компания Apple способна выпускать конкурентоспособные решения на своих чипах, и это, безусловно, позволяет ей быть менее зависимой от других.

РАБОЧИЕ ЧАСЫ

2 литий-полимерные батареи на 25 Вт/ч дают до 10 часов автономной работы. Правда, это в идеальных условиях (только Wi-Fi и приглушенная наполовину яркость экрана), но и более близкие к реальности 8 часов — вполне достойный показатель. Например, если ты купил iPad в Америке, зарядки хватит, чтобы всю дорогу, за вычетом взлета и посадки, пользоваться обновкой.

ЗВЕЗДА ЭКРАНА

Встроенное в переднюю рамку стекло, по идее, защищено от отпечатков пальцев (оно "олеофобное" — маслоотталкивающее), но на деле заляпать его несложно, что знают и в Apple, поэтому в комплекте идет тряпочка. Диагональ экрана — 9,7 дюйма, разрешение — 1024x768 пикселей, технология — IPS (она практически лишена проблем дешевых ЖК-экранов с плохой контрастностью и углами обзора). Угол обзора — 178°. Если возможностей штатного экрана мало, можно докупить Dock Connector to VGA Adapter и подключать iPad к телевизору, монитору или проектору.

МЫ В НЕМ, ОН В НАС

В рамках нашей борьбы за всемирное равновесие сразу после появления Men's Health в iPad мы ставим iPad в Men's Health, и пока у тебя не взорвался мозг от этой фразы, переходим к подробностям. Отныне по цене $2,99 **ты сможешь закачивать в свой iPad новый номер нашего журнала**. Инструкцию, как это сделать, найдешь на сайте mhealth.ru

Кстати, некоторые пред-рекают, что в будущем сам iPad будет стоить в районе $100, а прибыль станет приносить не железо, а контент. В том числе и подписки на журналы.

ТАБЛЕТКИ СЧАСТЬЯ

ПЛАНШЕТНИКИ, ИЛИ "ТАБЛЕТКИ" (TABLET PC), СЕГОДНЯ — ТО, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ. ЕСТЬ МНЕНИЕ, ЧТО ИМЕННО ОНИ — НОВЫЙ ШАГ В ОБЩЕНИИ ЧЕЛОВЕКА С КОМПЬЮТЕРОМ И ИНФОРМАЦИЕЙ. ОЧЕНЬ МОЖЕТ БЫТЬ. ГЛАВНОЕ — ПОДОБРАТЬ ТАБЛЕТКУ, ПОДХОДЯЩУЮ ИМЕННО ТЕБЕ, И У НАС КАК РАЗ ЕСТЬ РЕЦЕПТЫ.

Сегмент планшетников можно назвать просто: "iPad и все, все, все": есть один лидер (95% рынка) и ряд последователей, в той или иной мере достойных упоминания. Причина доминирования iPad не только в том, что он был первым (тем более что это не так — планшетники имелись и до него). Просто вторжение iPad было идеально подготовлено троицей iPod/iTunes/iPhone.

В итоге устройство не нуждалось в рекламе, знакомый интерфейс избавлял его от инструкции, а давно работающий онлайн-магазин по продаже музыки, фильмов, игр и приложений был полон товаров на любой вкус. Сработала и цена, которая понравилась многим.

Противопоставить этому конкурентам оказалось нечего, и вот только сейчас, когда все уже говорят о приходе iPad 2, наметилось какое-то подобие конкуренции.

SAMSUNG GALAXY TAB

Google Android — главный конкурент операционной системе iOS от Apple, и только техника с этим ПО на борту может хоть как-то претендовать на избитый термин "убийца iPod/iPhone/iPad".

Доказательство? То, что лишь Android-телефоны потеснили iPhone, что не могли сделать ни аппараты с Symbian, ни тем более Windows-трубки. Почему бы Android-таблеткам не повторить то же самое и с iPad?

По красоте и удобству интерфейса Android вполне сравним с iOS. Есть у него и явные преимущества. Так, Apple принципиально не поддерживает технологию Flash (считая ее ненадежной, они делают ставку на постепенно вытесняющую Flash HTML5), но, как ни крути, сегодня Flash — большая часть интернета, а iPad ее лишен.

Samsung Galaxy Tab такой принципиальностью не отличается и спокойно работает с Flash 10.1. Кроме того, в планшетнике от Samsung изначально можно редактировать документы Microsoft Office и PDF, iPad же способен на это только после покупки специальных программ. Прибавьте к этому Bluetooth 3.0 вместо 2.1 у iPad, две камеры (1,3 Мп спереди и 3 Мп — сзади) — у iPad ни одной, встроенный слот microSD, две симкарты и возможность использовать гаджет как телефон и внешний жесткий диск.

Все прекрасно, но вот цена у него на 6000 руб. больше, чем у iPad, при этом экран на два с лишним дюйма меньше — 7', а встроенная память ограничена 16 Гб. К тому же Samsung не может похвастать тем культовым статусом, каким обладает бренд Apple, так что точно сказать, что лучше, сложно.

Ясно одно: Galaxy Tab — это не шаг вперед по отношению к iPad, а шаг просто в сторону. "Убить" его оружием "таблетку" от Apple не получится, но оттяпать часть рынка можно. Правда, эта часть точно не будет самой большой.

TOSHIBA FOLIO 100

Конкурентоспособный по цене (20 000 руб.), но показательный с точки зрения минусов системы Android планшетник.

Коротко о технике: Android 2.2, Bluetooth 2.1, Wi-Fi и 3G (в более дорогой версии), 16 Гб встроенной памяти и SD-порт, позволяющий добавить еще 32 Гб, веб-камера 1,3 Мп, экран — 10,1 дюйма, вес — 760 г. Порты — USB, miniUSB и HDMI.

А теперь о минусах. Android на разных устройствах может выглядеть по-разному, и в этом проблема. Программа, выпущенная под эту систему, будет отлично работать на одном планшетнике, но может глючить на других. С этим, например, столкнулись разработчики игры Angry Birds, получившие кучу негативных отзывов из-за того, что игра тормозила на многих устройствах.

В этом смысле позиция Apple выгоднее — когда и железо, и софт сделаны одной компанией, проще гарантировать стабильность работы и как минимум ясно, с кого спрашивать, если есть проблемы. Тут же все сделано разными людьми, у которых могут быть разные взгляды на планшетники. Например, в случае с Toshiba Folio 100 ты не сможешь воспользоваться самым крупным магазином программ под его операционную систему — Android Market. Вместо этого скачивать софт предлагается с Toshiba Market Place, который вряд ли сможет стать полноценной заменой. Еще одно слабое место этого планшетника — экран. Разрешение у него хорошее — 1024x600 пикселей, но вот угол обзора маленький, и это портит впечатление, как и дешевый пластик корпуса.

iПуть

В Apple называют iPad своим величайшим творением, ни больше ни меньше. Что ж, давай проследим, как они дошли до жизни такой. Перед тобой — основные вехи пути к iPad.

1976

Apple I

Собранный в гараже отцами-основателями Apple Стивом Джобсом и Стивом Возняком деревянный ящик с клавиатурой продавался по $666,66. Уже первый компьютер с яблоком на эмблеме отличался от других тем, что в итоге и стало визитной карточкой Apple, — он был проще в использовании. В конце ноября 2010-го рабочий экземпляр Apple I ушел с аукциона за $213 600.

Цитата 1976 года: "Я думаю, объем мирового рынка домашних компьютеров составит около пяти машин", — Томас Уотсон, глава компании IBM.

1989

Macintosh Portable

У первой попытки Apple сделать переносной компьютер был почти такой же по диагонали экран, как и у iPad, — 9,8 дюйма. Но вес и цена (7,2 кг и $6500) делали его неподъемным для большинства. Сейчас фанаты марки извращаются, вставляя в корпус Portable на место родного экрана iPad.

Цитата 1989 года: "Экран Macintosh Portable — единственный экран переносного компьютера, достаточно быстрый и яркий, чтобы показывать даже анимацию" (из рекламного буклета Apple).

1993

Newton Message Pad

Создан новый класс — наладонники. Этот гаджет стал первым распознающим рукописный ввод. У него были виртуальная клавиатура и возможность подключения специальной внешней "клавы", точно как на iPad. Беспроводная связь, поддержка офисных приложений, почта, интернет, электронные книги. К сожалению, проект закрыли в тяжелое для Apple время, в 1998-м.

Цитата 1997 года: "Чтобы я сделал на месте главы Apple? Закрыл бы компанию и раздал деньги акционерам", — Майкл Делл, глава компании Dell.

2001

iPod

Жесткий диск на 5 Гб, управление механическим колесиком, подключение к компьютеру через не самый распространенный порт FireWire, отсутствие поддержки Windows и цена $400. 10 лет назад никто не верил, что ни с того ни с сего выпущенный компьютерной компанией плеер перевернет мир.

Цитата 2001 года: "У Стива Джобса либо ужасные советники, либо он курит слишком много травы. Это предложение вообще нереалистично. Если Apple сделает еще что-то подобное, им крышка", — комментарий с MacRummors.com.

2007

iPhone

Ну, ты и сам все знаешь — первый же телефон, сделанный Apple, поставил рынок мобильников на уши. Любопытно, что изначально в компании работали не над iPhone, а как раз над планшетником, но в ходе разработки решили переделать его в телефон, а проект будущего iPad отложили, как теперь мы знаем, до 2010 года.

Цитата 1899 года: "Все, что можно изобрести, уже изобрели!" — Чарльз Дьюэлл, руководитель патентного бюро США.

Так говорит Джобс

Глава Apple Стив Джобс высказал несколько мыслей о том, какими должны быть планшетные компьютеры. К мнению этого человека нельзя не прислушаться.

О размерах экрана

"Некоторые говорят, что 7-дюймовый экран предлагает 70% того удобства, которое есть у 10-дюймового. К сожалению, это далеко от истины. Размер экрана измеряется по диагонали, так что 7-дюймовые устройства по размерам равны лишь 45% iPad. Конечно, можно увеличить разрешение экрана, чтобы на него больше помещалось, но это бессмысленно, если, конечно, в комплекте не будет напильника, чтобы пользователь мог сделать свои пальцы в четыре раза тоньше. Причина, по которой мы не будем делать 7-дюймовый планшетник, не в том, что мы не хотим предложить более дешевый продукт, а в том, что невозможно в этом размере предложить хороший продукт. Мы, как компания, которая всегда в первую очередь думает о софте, пришли к выводу, что 7 дюймов просто мало для того, чтобы программы были удобными. Кстати, и другие разработчики не спешат переделывать свои продукты под все размеры экранов, тем более если это экран, на котором не отобразишь все нужные элементы. Короче, проблема с маленькими планшетниками не в цене, а в том, что он не может работать так же, как большой".

О Flash

"Большинство сайтов на базе Flash все равно должны быть переписаны заново, чтобы поддерживать тач-технологии. Так почему бы, переписывая их, вместо Flash сразу не использовать более современые HTML5, CSS и JavaScript? Масса сайтов, созданных под мобильные устройства Apple, доказывают, что Flash уже не актуален для просмотра видео или передачи другого контента в Сети. А сотни тысяч программ в App Store показывают, что софт с богатой графикой и игры тоже легко можно создавать без Flash".

Об Android

"Google любит говорить о своей операционной системе как об открытой, а нашу называть закрытой. Мне кажется, такая формулировка путает, скрывая главную разницу между этими операционными системами. Android очень разрозненный. Все производители устройств на нем, включая двух крупнейших — HTC и Motorola, меняют пользовательский интерфейс, чтобы отличаться от конкурентов. Пользователю остается только подстраиваться под это. Сравните с iOS, где все устройства работают абсолютно одинаково".

Об iPad

"Наши потенциальные конкуренты столкнутся с большой проблемой, ведь даже с меньшими и гораздо более дешевыми экранами их планшетники будут стоить почти как iPad. У Apple есть свой процессор A4, своя операционная система, свои программы, свое все. Как раз это позволяет делать цену на высококачественный продукт привлекательной. Доказательством этого будут цены на продукты конкурентов — они, скорее всего, предложат меньше возможностей за большую цену".

HIGHSCREEN HIPPO

Самые популярные планшетники iPad и Galaxy Tab — не что иное, как выросшие телефоны. Если тебе они кажутся слишком большими, есть и меньшие братья. Например, 5-дюймовый Highscreen Hippo — то ли самый большой коммуникатор, то ли один из самых маленьких планшетников. Родина "бегемота" (именно так переводится Hippo) — Китай.

Так как это телефон, то звонить по нему можно без проблем. За "таблеточные" функции отвечает наличие Bluetooth, Wi-Fi, приемник спутниковой GPS-навигации, miniUSB и 800-мегагерцевый процессор Marvell PXA310, ресурсов которого хватает на воспроизведение видео в DVD-качестве. Также у Hippo есть 5-мегапиксельная камера с автофокусом и светодиодной вспышкой.

Операционная система Windows Mobile 6.5.3 добавляет устройству исключительности — других планшетников с ней в России нет. Памяти мало — 256 Мб, но наличие слота для карт microSDHC позволяет добавить еще 32 Гб. Цена — 11 900 руб.

VIEWSONIC VIEWPAD 10

Гибридное решение, работающее на Window 7, но имеющее в запасе и Google Android 1.6 (более новые версии системы несовместимы с его процессором). Процессор Atom 1.66 ГГц, 16 Гб флеш-памяти, Wi-Fi, Bluetooth и A-GPS-модули, вебкамера 1,3 Мп, 2 USB, слот microSD и порт miniVGA, используемый для подключения внешнего экрана. Что же касается экрана встроенного, то он большой — 10 дюймов.

Наличие двух систем — хорошая возможность дать людям, привыкшим к Windows, пользоваться знакомой средой и заодно попробовать, что такое Android. Правда, сначала за эту возможность придется заплатить 22 990 руб.

ACER

Обогнавший в прошлом году Hewlett Packard по количеству проданных компьютеров, Acer не упустил шанса вступить в схватку и на планшетном рынке и представил под занавес 2010 года сразу несколько "таблеток" с диагональю 5, 7 и 10 дюймов.

Все они доступны с системой Android, а старшая может оснащаться и Windows 7. Мало того, в линейке компании также появились телефон с диагональю экрана 4,8 дюйма (среднее решение между коммуникатором и планшетником) и тачбук Iconia (ноутбук, у которого вместо клавиатуры еще один экран, см. фото).

Зачем такой массовый десант? Дело в том, что руководство Acer поставило цель — занять 10% рынка "таблеток", который, по их прогнозам, в следующем году составит около 50 млн новых устройств (сейчас — менее 20), а к 2014-му перевалит за 200 млн. Такой лакомый кусок стоит того, чтобы за него побороться и занять максимум в пока еще не очень насыщенных нишах.

Появляться новинки на рынке будут всю первую половину года, пока же у большинства из них нет даже имен, зато есть концепция. Суть в том, что у тебя может быть много устройств: компьютер, мультимедийный центр, мобильный телефон, планшетник, но главное в них — контент. Так вот, Acer хочет сделать его потребление более объединенным.

Называется все это Clear.fi — система хранения и синхронизации информации, включающаяся в домашнюю беспроводную сеть и делающая так, чтобы, как только в зоне ее действия оказывается совместимый девайс, он тут же с ней синхронизировался.

Ты сделал снимок мобильником, и, как только пришел домой, это фото оказалось уже в домашнем компьютере, готовое к редактированию. Начал смотреть скачанный фильм дома на телевизоре, но не досмотрел — он окажется в твоем планшетнике, причем начнется с того места, на котором ты остановился, и так далее. Все синхронизируется, все обменивается данными.

В этой системе у планшетников разного размера — разные роли: меньшие — скорее производители файлов (на 7-дюймовых предлагают снимать фото и видео встроенными камерами в формате HD), большие — силльнее заточены под воспроизведение: у 10,1-дюймовых поддержка изображения высокой четкости, качественный звук Dolby

Mobile Technology и док-станция со встроенной клавиатурой в комплекте. У всех — встроенные порты HDMI, Wi-Fi и 3G, так что с подключениями к технике и интернету проблем не будет.

Кстати, покупать музыку, игры, программы и фильмы предлагается через фирменный сервис alive. Звучит удобно, если только alive сможет по своей наполненности конкурировать с "яблочным" iTunes Store, который работает и пополняется с 2003 года.

Возвращаясь к технике, стоит сказать, что больше всего ясности с тачбуком Iconia — чем-то средним между ноутбуком и планшетником. Два 14-дюймовых сенсорных экрана с разрешением 1366x768 покрыты прочным "отпечатко-стойким" стеклом и готовы к самым разным задачам. Кладешь на нижний экран обе кисти, на нем появляется клавиатура, кладешь одну руку — под пальцами оказывается похожий на цветок с лепестками пульт управления, где каждый лепесток отвечает за ту или иную часть контента (от музыки до игр).

Вариантов настроек масса — так как все кнопки виртуальные, ты можешь создать именно те конфигурации, которые кажутся тебе оптимальными, что невозможно на привычном ноутбуке. Процессор 2,66 Гц, от 4 до 8 Гб оперативки, до 750 Гб жесткого диска, HD-веб-камера и... расплата за два ярких экрана в виде всего 3 часов автономной работы, веса 2,8 кг и цены — 59 000 руб.

ВСЕ В СЕТИ

Если ничего из перечисленного тебе не приглянулось, можешь также атаковать интернет запросами: Archos 101, Blackberry Playbook, Exo PC, JooJoo, HP Slate 500, MSI Windpad, Dell Streak, ICD Vega, Lenovo Skybook и Notion Ink Adam. ■

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫЙ

Если бы был тест на молодость, одним из вопросов в нем непременно стал бы: “А тебе нравится MINI?” Ответ “нет” означает, что из рядов молодых духом ты уже перешел в следующую группу. Но пока такого теста нет, зато есть тест-драйв последней модели MINI — Countryman, — и ты уже его читаешь.

ТЕСТ: АНТОН ИВАНОВ

ВСЯ ФИЛОСОФИЯ современных MINI (именно так — заглавными буквами, чтобы отличаться от модели 50-х) настроена на несерьезный лад.

Производители автомобиля выпускают инструкции, как удобнее заниматься сексом в салоне, и рекламные плакаты со слоганами: “Неудачники тут жмут на тормоза”.

Для MINI вождение — это в первую очередь не комфорт, а fun, веселье. Чересчур серьезные люди такие машины не любят. Не любят в том числе и потому, что практичность и MINI — две вещи взаимоисключаемые. Точнее, были такими.

Countryman — это первый MINI с пятью дверьми, первый MINI с нормальным багажником, первый MINI с высоким клиренсом и первый MINI с полным приводом. И хотя внешне Countryman по-прежнему выглядит как игрушка, теперь эта машина может подойти не только молодой паре, но и тем детям, которых они зачали, например, в обычном MINI.

Поначалу словосочетание “кроссовер MINI” режет слух, как “девушка с самой большой маленькой грудью на свете”. Но стоит оказаться рядом с живой машиной, чтобы понять — MINI в ней больше, чем “кроссовера”.

“Это самый маленький автомобиль в классе кроссоверов. Там он — настоящий MINI”, — уверен автор дизайна Герт Хильдебрандт. Внутри все узнаваемо — огромный круг спидометра и “самолетные” тумблеры вместо кнопок. Из больших нововведений только рельс, проходящий через центр салона, на который можно крепить (и перемещать по нему) всевозможные подстаканники, подставки для iPhone и ящики-бардачки. “На эту деталь нас вдохновили LEGO и детские железные дороги”, — улыбается Хильдебрандт. Правда, этот рельс возможен только в комплектации с четырьмя креслами.

Впрочем, слово “рельсы” и раньше фигурировало в описании MINI — об их устойчивости не раз говорили: “Едет как по рельсам”. MINI небезосновательно считается одной из лучших по управляемости переднеприводных машин. Сохранилось ли это в более высоком, более тяжелом и теперь уже полноприводном Countryman? Ответ — “да”.

Машина рулится и едет прекрасно. Конечно, она такая же жесткая и, как остальные MINI, готова дать под зад пассажирам на любом лежачем полицейском. Зато, сбросив скорость перед бугром, легко наверстать потерянное в поворотах, проходить которые в Countryman одно удовольствие.

Впрочем, не обошлось и без косяков. Главный и самый странный из них — боковые зеркала. Их расположили таким образом, что “подоконник” перекрывает нижнюю часть, сужая и без того небольшой обзор. В итоге перестраиваться в потоке некомфортно — напрягают мертвые зоны. В нашем же случае ощущения подпортила еще и резина — Hakkapeliitta отчаянно скользила на асфальте.

За пределами же асфальта, где Countryman (сельский житель) должен чувствовать себя как дома, он явно не в своей тарелке. Турбированный 170-сильный мотор, который на дороге разгоняет машину до 100 км/ч за 7,6 секунды, даже на несерьезном бездорожье благодаря своему взрывному характеру только быстрее закапывает колеса. Так что, если это и сельский житель, то он не в валенках, а в “уггах” и лопаты у него нет — только iPad.

И все же Countryman нам понравился. Его так же весело водить, как и другие MINI, но теперь в обмен на это удовольствие не приходится платить теснотой в салоне и смехотворным багажником. Платить за него приходится только рублями: от 940 000 за переднеприводной 122-сильный вариант и от 1 280 000 за полноприводной 170-сильный Countryman Cooper S.

Герт Хильдебрандт

Антон Иванов

BRAUN

Ключ на старт, джентльмены!

*По сравнению с предыдущим поколением бритв Braun. Реклама. Sonic — Соник.

Сбривает за одно движение то, что другие сбривают за два*

Благодаря технологии Sonic, создающей 10 000 микровибраций в минуту, новая бритва Series 7 захватывает больше волосков за одно движение и обеспечивает самое тщательное бритье от Braun. www.braun.ru

Новая бритва **Series 7** с технологией **Sonic**. Только от **Braun**.

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Jabra Extreme

Если ты — рыба с жабрами, то тебе лучше в Сеть не соваться, если же ты пользователь Skype, то с этой Jabra в Сети тебе самое место. Беспроводная гарнитура Extreme создана специально для общения через Skype. С ней в комплекте идет USB-адаптер, который при подключении к компьютеру моментально связывает его с Extreme. Конечно, можно использовать эту гарнитуру и просто с телефоном — в машине или на улице. У нее есть два микрофона и технологии, позволяющие отфильтровывать посторонние звуки в самой шумной обстановке. 4990 руб.

- **jabra.ru**

Xerox DocuMate 3115

Фишка этого сканера — его мобильность. Дома или в офисе он будет работать как обычный сканер, но, если понадобится что-то отсканировать в дороге или в командировке, ты просто отсоединяешь сканирующий модуль и берешь его с собой. Мало того что этот модуль компактен и весит всего 1 кг, так еще и питается он от USB, что позволит сканировать даже там, где нет розеток, — достаточно иметь при себе ноутбук. 16 000 руб.

- **xerox.ru**

Just5 Bestinspace

Это телефон, и больше тут в общем-то сказать нечего. Just5 Bestinspace — это подчеркнуто простой функционально, но при этом качественно сделанный и яркий телефон. Из дополнительных функций в нем только фонарик и радио. Ни камеры, ни интернета, ни навигации нет, но в этом, по мнению создателей, и заключается его сила. Изначально такие телефоны (только менее экстравагантной окраски) выпускали для пожилых людей (отсюда крупные цифры и кнопка SOS для экстренного звонка о помощи), но дизайн Just5 понравился молодежи. И вот теперь эти российские телефоны, собранные в Китае, продаются даже в Америке. 2930–4500 руб.

- **just5.ru**

Samsung Nexus S

Первый в мире смартфон на базе платформы Google Android 2.3 Gingerbread и первый в мире смартфон с экраном, выполненным по технологии Contour Display с изогнутой поверхностью. Сам экран большой — 4 дюйма. Над мобильником специалисты Samsung и Google работали бок о бок, что позволило использовать возможности новой Android по максимуму: режим “точка Wi-Fi-доступа”, полная многозадачность, доступ к мобильным сервисам Google (“Поиск Google™”, Gmail™, “Карты Google™”, “Голосовой поиск Google™” и YouTube™), а также к более чем 100 000 приложениям и виджетам на Android Market™. Процессор 1 ГГц, камера 5 Мп, 16 Гб встроенной памяти. 45 000 руб.

- **samsung.ru**

Philips Xenium X513

Такое ощущение, что питается этот телефон святым духом. По крайней мере, он способен продержаться в рабочем состоянии без подзарядки два месяца. То есть теоретически такой мобильник можно заряжать всего шесть раз в год. Правда, это в режиме ожидания и с выключенным Bluetooth (в режиме разговора — 16 часов). Кроме мощной батареи в Xenium X513 внимания заслуживают: поддержка двух сим-карт, дисплей 2,2 дюйма, слот для microSD (до 16 Гб). 5000 руб.

- **philips.ru**

Joby Gorillamobile

Штативы Gorillapod известны давно — эти треножники из шариков позволяют легко крепить фотоаппарат куда угодно: их можно обвить вокруг ветки дерева, закрепить на зеркале машины, прицепить к люстре... Кроме того, конструкция позволяет наклонять камеру именно под тем углом, какой нужен тебе для съемки. Так вот, теперь появился аналогичный штатив и для iPhone. А почему бы и нет? Камера в телефоне хорошая, вот и аксессуары к ней можно прикупить, ну или попросить в качестве подарка на 14 или 23 февраля — все лучше, чем очередной галстук или перьевая ручка. 1500 руб.

- **jobi.com**

Packard Bell oneTwo DTX

В принципе, сегодня разумнее покупать не настольный компьютер, а ноутбук, но, если хочется иметь экран побольше, решения лучше моноблока не найти. Перед тобой Packard Bell oneTwo DTX — моноблок с экраном 23 дюйма форматом 16:9, Full HD (1920x1080). Экран этот сенсорный, что позволяет полностью использовать все возможности Windows 7. Тут есть множество программ, облегчающих с помощью тач-технологии воспроизведение мультимедийных файлов и работу с ними. Так, например, стоит прикоснуться к значку Packard Bell TouchMusic, как включится Media Player, а Packard Bell TouchMemo позволит написать на экране напоминание пальцем, даже если на нем нет слоя пыли. Из других любопытных особенностей — система Creative THX TruStudio PC, улучшающая качество 5.1-канального звука. Процессор — Intel Core i3 Dual Core (3,06 ГГц) 3 Гб оперативной памяти, жесткий диск — 500 Гб. 40 000 руб.

- **packardbell.ru**

LG PX960

Этот плазменный телевизор может превратить в “Аватара” даже “Веселых ребят” — функция конвертации изображения из 2D в 3D позволяет мгновенно придать объем ТВ-передачам, фотографиям, играм и спортивным трансляциям. Наконец-то ты увидишь Анфису Чехову во всем ее округлом великолепии и удивишься, как мяч буквально вылетает из экрана! Возможность регулировать глубину 3D с помощью шкалы из 20 пунктов позволяет делать эффект именно таким, как тебе нравится. Уровень динамической контрастности — 5 000 000:1, время отклика матрицы — 0,001 мс, технология 600Hz Max Sub-field. . 139 990 руб. (60’)

- **lg.ru**

БУДЬ ПРОЩЕ

И будь сильнее. С этими рекламными слоганами марка Diesel прошлась по всему миру и добралась наконец до центра Москвы. Новый магазин площадью 300 кв. м (будет где разгуляться) открылся на Петровке, 16. Теперь ты знаешь, куда отправляться за классными джинсами и куртками.

ЭКОРАЙ

25 ноября 2010 года в Москве компания LG Electronics провела презентацию технологий здорового образа жизни, показав в действии чудо-новинки бытовой техники. Гости, поедая экоторт и низкокалорийные десерты, приготовленные в микроволновках LG, наблюдали, как бесшумный робот-пылесос LG Hot-Bot сам добирался до любых труднодоступных углов, чистил их и возвращался для подзарядки на базу. А еще помимо холодильников, стиральных машин и прочих новинок воображение присутствующих поразили автоматические агрегаты для приготовления не только хлеба, но и масла, джема и йогурта.

КАК ПО РАСПИСАНИЮ

23 ноября 2010 года в московском клубе Imperia Lounge прошла презентация часовой марки Hamilton. Этот бренд начал свою историю в 1892 году в Пенсильвании — с создания часов, по которым сверяли движение поездов по железной дороге в США. В 1914-м Hamilton стали официальными часами армии и авиапочты США, а вскоре и многих авиакомпаний Америки. С 2003 года компания входит в Swatch Group, а сами часы собираются в Швейцарии. И они по-прежнему идеально точны.

НАБЕЙ КАРМАНЫ

Вытащи все необходимые мелочи, что обычно носишь с собой, из джинсов, пиджаков и пальто и распредели их по многочисленным кармашкам сумки Dr.Koffer. Их там целый набор: для визиток, телефона, ручек и записной книжки. И будет в твоей жизни полный порядок.

СЛИЛИСЬ ВОЕДИНО

Мастер кузовных работ Джованни Баттиста Фарина "Пинин" был гениальным дизайнером и мог любому предмету придать неповторимые формы. Конструкторы спортивных автомобилей Ferrari, Maserati, Alfa Romeo и Rolls-Royce не зря доверяли ему дизайн своих машин. Дом Guerlain решил не отставать и заказал проект флакона дому Pininfarina для аромата Guerlain Homme Eau de Parfum Intense. Результат перед тобой.

КЛИН КЛИНОМ

Ты вроде как не маленький, но еще раз напоминаем тебе об абсолютно несовместимых вещах: селедке с молоком, классических ботинках со спортивным костюмом и вождении с употреблением алкоголя. Касательно последнего: даже компания "САН ИнБев", производящая в России пиво "Клинское", поддержала законодательные инициативы, направленные на запрет продажи алкоголя несовершеннолетним и на ужесточение мер в отношении нетрезвых водителей, начав на ТВ рекламную кампанию "Не пей за рулем!".

ПОКОРИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Длинный капот, короткий передний свес, короткая задняя часть кузова: перед тобой автомобиль Infiniti, обновленная модель "M". Главное ее отличие – спойлер в форме утиного хвоста, интегрированный в крышку багажника. Это не только оригинальный элемент дизайна, но и важная деталь с точки зрения аэродинамики. Форма спойлера позволяет ему захватывать воздушный поток, стекающий вниз по крыше и проходящий над багажником при движении с высокой скоростью, и сводить к нулю подъемные силы, воздействующие на автомобиль.

ТВЕРДАЯ ЧЕТВЕРКА

Компания Mitsubishi выпустила внедорожник повышенной проходимости — Pajero IV поколения. В снег, грязь, слякоть, по колдобинам и канавам — эта машина проедет везде, ведь она специально адаптирована для российских дорог: аккумулятор повышенной емкости, система запуска двигателя с учетом эксплуатации в холодных климатических условиях, система отопления повышенной производительности и атермальные (сохраняющие тепло) стекла.

К НАМ ПРИЕХАЛ...

11 числа 11 месяца в 11 часов утра компания Ulysse Nardin открыла в российской столице свой бутик. На мероприятие прибыл Рольф Шнайдер, президент и нынешний владелец марки. Он выступил оригинально — вышел из белоснежного конного экипажа под звуки военного духового оркестра. Также частью торжественной программы стало вручение представителям благотворительного фонда "Линия жизни" чека на сумму 1 111 111 руб.

Рольф Шнайдер и Евгений Плющенко

ЗАЙКА МОЯ

Всемирно известный художник граффити Seen приложил руку к дизайну упаковки и флакона нового аромата New York Playboy. На них окрашенная в фиолетовые и серебряные цвета голова кролика красуется на кирпичной стене. Весьма актуально в год Кролика по восточному календарю (он же год Зайца, а в некоторых азиатских странах — год Кота).

БРИТАЯ ЗВЕЗДА

Александр Овечкин, первый игрок в истории НХЛ, пять сезонов подряд признававшийся лучшим в Матче всех звезд, подписал контракт с бритвенной компанией Gillette. Этот жесткий парень с чувствительной кожей стал послом рекламной кампании в поддержку новой коллекции Gillette Fusion Cool White и Gillette Series.

НАШИ ПОБЕДЫ

2 декабря в зале "Форум Холл" прошла церемония вручения национальной премии по парусному спорту "Яхтсмен года-2010". Это аналог всемирной премии "Яхтсмен года ISAF", которая ежегодно вручается во всех парусных державах мира — Великобритании, США, Франции, Германии и других.

Премия вручается в 10 номинациях: "Лучший яхтсмен года", "Лучшая яхтсменка года", "Судья года", "Тренер года", "Парусная команда года", "Лучший дальний спортивный поход", "Детская парусная школа года", "За вклад в развитие парусного спорта", "Лучший организатор соревнований", "Лучшее освещение" ("Золотое перо" и "Золотой объектив"). Есть еще и специальная номинация — "Легенда парусного спорта".

В этом году оргкомитет премии получил 76 заявок, больше всего (10) — в номинации "Лучший организатор соревнований".

И самое приятное, что в этой номинации победил Men's Health — за организованный вместе с Федерацией по виндсерфингу и кайтсерфингу России в сентябре 2010 года в Анапе Открытый чемпионат России по виндсерфингу и кайтбордингу Black Sea Cup by Men's Health. Это были самые массовые соревнования по парусному спорту в России в 2010 году, в них приняли участие 278 спортсменов из 39 городов России, разыгрывались 22 комплекта медалей. (Подробно о Black Sea Cup by Men's Health мы писали в декабрьском номере Men's Health.)

Яхтсменом года был признан Игорь Зарецкий — победитель одиночной трансатлантической гонки Jester Challenge 2010.

Яхтсменкой года вновь стала Екатерина Скудина. В этом году она с экипажем завоевала звание чемпионки Европы, победила в престижной Кильской регате и Stena Sweden Match Cup. А полный список лауреатов ты можешь найти на сайте www.vfps.ru

Всем победителям вручался главный символ премии "Яхтсмен года" — хрустальный парусник. Есть теперь и у нас такой!

ВРЕМЯ НА ВОЛНАХ

Команда российских серферов, побывавшая недавно на Филиппинах, удивила местных зевак и отдыхающих. Все как один гоняли по волнам со спортивными часами Steinmeyer на запястье. Этот немецкий бренд предоставил им возможность протестировать функциональные возможности часов и дизайн модели. Во время опытов ни один серфер и ни одни часы не пострадали. Подробности смотри сам на сайте www.steinmeyer.ru

ВО ВСЕ ТЯЖКИЕ

Самая большая в России площадка для тест-драйва автомобилей и совершенствования навыков водительского мастерства Audi quattro® camp открыта в подмосковном парке “Яхрома”. На этом полигоне ты можешь испытать, как ведет себя машина, попадая в глубокую лужу, нарочно пустить ее в занос или попробовать фигурное скольжение. Техническое состояние двигателей машин в этих непростых условиях гарантируют смазочные материалы Castrol.

ГОТОВЬ КОНЬКИ

Японская марка Kenzo чтит традиции. Уже несколько лет подряд те, кто с 15 января до 14 февраля приобретают в любом из магазинов сети “Рив Гош” аромат L’Eau Par Kenzo, получают приглашение на каток для двоих. В этом году акция пройдет не только в Москве, но и в Санкт-Петербурге и Самаре. О местонахождении катков узнаешь при покупке.

УТКА-ФАВОРИТ

В сети ресторанов “IL Патио” всю зиму действует специальное предложение от шеф-повара Андреа Маэстрелли. В его меню “Фантазия Итальяна-2”, в частности, вошли: салат с уткой, фетучини с ореховым соусом и уткой и просто утка с овощами. Очень рекомендуем попробовать: мясо этой птицы — источник легких белков, витаминов и жирных кислот.

КРУПНАЯ РЫБА

Внимание любителям кайтинга, дайвинга, фридайвинга и подводной охоты! С 17 по 20 февраля в Гостином Дворе пройдет Фестиваль активного отдыха на воде "Золотой дельфин" (также известный под названием "Нырнем?"). Приходи и выбирай новинки оборудования и экипировки с большими скидками. Если же ты ни разу не погружался, то можешь сделать это совершенно бесплатно под руководством опытного инструктора и даже получить сертификат. Или записаться на курсы по обучению подводной охоте. Здесь же, на стендах, и ищи снаряжение: от высокотехнологичных карбоновых ласт до подводных арбалетов из тикового дерева, предназначенных исключительно для охоты на таких крупных океанских хищников, как тунец и марлин. Подробнее о фестивале — на www.goldendolphin.ru

СНОСУ НЕ БУДЕТ

В первые дни зимы компания W.L. Gore & Associates совместно с брендом adidas представила новинку — утепленную куртку adidas Hiking Jacket. Сделана вещь из высокотехнологичной ткани GORE-TEX® Performance Shell, которая отличается повышенной прочностью и морозоустойчивостью. Куртка защищает тебя от дождя или снега и при этом полноценно дышит, сохраняя сухость и тепло внутри.

ЗАПОВЕДНЫЕ МЕСТА

Ежегодно 11 января в России проходят мероприятия, приуроченные ко Дню заповедников и национальных парков. За чистоту водоемов и прибрежных зон постоянно борются участники экологической акции "Живой ручей" за живую природу". Организована она брендом питьевой воды "Живой ручей" при поддержке Центра охраны дикой природы. В рамках акции активисты во главе с актрисой Анной Большовой очищают от мусора берега водоемов в шести городах России. Если ты не принимал участия в этом благородном деле, поддержи его — хотя бы тем, что не будешь мусорить на природе и не позволишь друзьям.

ИДИ В УГОЛ

Сегодня найдется мало людей, которые не слышали о марке Lacoste. Спортивная одежда, украшенная логотипом с изображением крокодила, продается в специализированных магазинах по всему миру. А 10 декабря 2010 года открылся новый корнер Lacoste и в центре Москвы — в ТЦ "Цветной".

ПО КРУГУ

Путь к совершенному телу теперь стал еще короче: в фитнес-клубах World Class появилась новая авторская программа "Круговая тренировка" Дмитрия Жирнова, директора направления "Тренажерный зал" этой сети. Она способствует развитию выносливости, координации и гибкости. Во время такой тренировки повышается уровень потребления кислорода и ускоряются обменные процессы в мышечной ткани. Каждые три месяца формат программы будет обновляться. Советуем испробовать на себе.

ПОПУЛЯРНЫЙ ЛЕКТОРИЙ

Познавательные лекции журнала "Популярная механика" пройдут 1, 8, 15 и 22 февраля в кинотеатре "35мм". Ведущие ученые России и Франции расскажут о трансплантации органов, природе времени, о том, передается ли интеллект по наследству и как управлять поведением человека.

КАК ВЛИТОЙ

Как известно, главное, чтобы костюмчик сидел. И также известно, что этого непросто добиться. Шоу-рум "Ли-Лу" совместно с итальянской маркой Pal Zileri представляют в Москве такую услугу. Пошьют тебе костюм, учитывая все особенности твоей фигуры, и проработают даже самые мелкие детали: хочешь — сделают пуговицы из перламутра или рога, хочешь — имя заказчика вышьют на этикетке. Только плати. Стоимость варьируется от 44 000 до 74 000 руб. за костюм, все зависит от выбора ткани.

ВПЕРЕД, ИТАЛИЯ!

На мировую боксерскую арену выходит команда Dolce & Gabbana Milano Thunder. Спортсмены будут представлять Милан и итальянский бокс в целом в профессиональной лиге World Series of Boxing (WSB). Команда названа в честь бывшего чемпиона мира по боксу Джованни "Грома" Паризи, трагически погибшего в автокатастрофе в прошлом году, а Dolce & Gabbana, как ты мог догадаться, выступают ее спонсорами.

ИСТОРИЧЕСКАЯ ДЕСЯТКА

В день показа первой коллекции Кристиана Диора в 1947 году в зале, где проходило дефиле, воздух освежили духами — первым ароматом модного дома. Сам маэстро любил повторять, что чувствует себя и кутюрье, и парфюмером одновременно. В 2010-м дом Dior и парфюмер Франсуа Демаши представили коллекцию La Collection Couturier Parfumeur из 10 ароматов унисекс, отражающую историю дома в целом. Например, Milly-La-Foret назван в честь деревни в Фонтенбло, в которой Диор сделал наброски первой коллекции, а Mitzah посвящен Митце Брикар, подруге и советчице Кристиана Диора.

Где что купить

Рубашка **Einhorn**
Свитер **Uniqlo**
Куртка **Lacoste**
Брюки **Strellson Sportswear**
Ремень **Timberland**
Шапка **TJ Collection**
Ботинки **MCS**

КАТЯ ДОБРЯКОВА Трехпрудный пер., 3, т.: (499) 409-7729; katyadobryakova.ru
"ФитнесДом" салоны-магазины: Нахимовский пр-т, 56; СПб, наб. Карповки, 6; Киев, ул. Анри Барбюса, 49, fitnessdom.ru
Ben Sherman МЕГА-Химки, т.: 642-0984; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; jscasual.ru
Bogner Fire+Ice ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-3072; Галерея ZAR, Рублевское ш., 42/1, т.: 782-0095; "Крокус Сити Молл", т.: 727-2409; сеть м-нов Salita: salita.ru; сеть м-нов "Спорт-Град": (499) 763-4896; сеть м-нов "Спорт+Мода": sportplusmoda.ru; Сочи, гранд-отель "Красная Поляна", Красная Поляна, 2, т.: (3843) 722-341; Орел, "Вог-Парк", ул. Горького, 41, т.: (4862) 488-128; официальный агент Show-room "Ли-Лу", li-lu.ru
B.O.N.E. сеть м-нов "Спортмастер", т.: 777-7771; sportmaster.ru
BOSS Orange ул. Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; Киевская пл., 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Смоленская пл., 3/5; МЕГА-Теплый Стан; ул. 26 Бакинских Комиссаров, 7/6; Бережковская наб., 4; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18
Camper ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3411; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-6142; МЕГА-Химки, т.: 739-6788; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 660-7329
Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3212; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1446; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 775-22-15; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814
DC МЕГА-Белая Дача, 14 км МКАД, т.: 967-9623; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7939; СПб, МЕГА-Дыбенко, Мурманское ш., 12 км., т.: (812) 493-2474; МЕГА-Парнас, Всеволжский р-н, т.: (812) 493-5400
Diesel ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; jscasual.ru; официальный агент Show-room "Ли-Лу", li-lu.ru
Dirk Bikkembergs Podium Concept Store, ЦУМ, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535; "Podium Жуковка", Рублево-Успенское ш., 70, т.: 635-2906; Podium, Новинский б-р, 18; т.: 695-4686; Podium, ул. Тверская, 9/17, стр. 1, т.: 629-5035; Crocus, "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД; Ростов-на-Дону, Podium, ул. Б. Садовая, 100; т.: (863) 263-3617
Dr.Koffer м-ны Men's Merit: "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855: "Рамстор", ул. Ярцевская, 19; "Таганка", Таганская пл., 2; Sarar, ул. Новый Арбат, 13
Einhorn ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2; сеть м-нов "Эгоист"
Firetrap Ё-Life, ул. Арбат, 19, т.: 203-3003; ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5901/02; jscasual.ru
Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, (4232) 438-100; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5580; Оренбург, пр-т Победы, 1а; Тюмень, ул. Советская, 53; Красноярск, ТРЦ "Планета", ул. 9-го Мая, 77; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385; gant.ru; butik.ru; wildberries.ru; boutique.ru
Gran Sasso "Западный", Рублевское ш., 52; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ЦУМ, ул. Петровка, 2
H&M МЕГА-Химки, т.: 626-5599; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 626-5588; МЕГА-Белая Дача, т.: 662-8060; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211/2, т.: 665-1300; СПб, МЕГА-Дыбенко, т.: (812) 448-1216
John Galliano (оптика) ГУМ, Красная пл., 3
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Levi's ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; "Ашан", ул. Ярцевская, 19, т.: 937-0437; ул. Шереметьевская, 60а, т.: 771-7599; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4115; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2214; "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4417; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5110; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5968; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6294; "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2427; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0671
Luhta МЕГА-Белая Дача; "Рио Гранд", Дмитровское ш., 163а; "Мегаполис", пр-т Андропова, вл. 4
Mabrun Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: 954-2946; сеть м-нов "Леди и джентльмены"; Махачкала, ул. Гамзатова, 95; Омск, Ramsay London; ул. Маркса, 24; Уфа, "Галерея Арт", "Донна Милано", ул. Чернышевского, 75; Биробиджан, "Алекс", ул. Комсомольская, 1; официальный агент Show-room "Ли-Лу", li-lu.ru
Matinique "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; СПб, Невский пр-т, 20, т.: (812) 571-2851; "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1344; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 313-9972; "Владимирский пассаж", Владимирский пр-т, 19, т.: (812) 331-32-05; Волгоград, "МОЛЛ Парк Хаус", б-р 30-летия Победы, 21, т.: (8442) 48-9525; Самара, "МОЛЛ Парк-Хаус", Московское ш., 81а, т.: (846) 372-24-21, inwm.ru
MCS "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48
Mexx "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6582; "Европейский", пл. Киевского вокзала, вл. 2; "Капитолий", пр-т Вернадского, 6; "Фестиваль", Мичуринский пр-т, 3, стр. 1; СПб, пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 449-3902
O'Neill сеть м-нов "Спортмастер": 777-7771; sportmaster.ru
Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2465; "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 59-61, т.: (863) 255-9770; ул. Б. Садовая, 81, т.: (863) 263-5751; официальный агент Show-room "Ли-Лу", li-lu.ru
Sartorio Finamore, ул. Малая Бронная, 16
Scotch & Soda м-ны JS Selected: "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1161; м-ны JS Casual: "МЕГА-Теплый Стан", т.: 789-85-87, 789-85-88; "МЕГА-Химки", т.: 725-5901, 725-5902; "МЕГА-Белая Дача", т.: 641-4018, 641-4019; ТЦ "РИО", ул. Б. Черемушкинская, 1, т.: 980-0795/96; СПб, JS Casual: Большой пр-т, 76/78, т.: (812) 232-9628; МЕГА, Лен. обл., Всеволожский р-н, Мурманское ш., 12 км, т.: (812) 635-6395; JS Selected: ТЦ "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8832; Самара, JS Casual, ТЦ "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6305
Sisley Красная Пресня, 48/2, т.: 252-0743
Strellson Premium ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27
Strellson Sportswear ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; Strellson Shop, МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114)
Timberland "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657/58; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 3, т.: (499) 922-1915; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-6965; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т М. Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5378
TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-24-15; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 116, т.: (8632) 63-12-81; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 222-4127 Torneo Invite Snow wind сеть м-нов "Спортмастер", т.: 777-7771; sportmaster.ru
Trussardi "Крокус Сити Молл", 66 км МКАД, т.: 987-3687
Trussardi Jeans бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-8103, 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", li-lu.ru
Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Zolla "Варшавский", Варшавское ш., 87б; т.: 783-9615; "5-я Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32, т.: 955-1957; "XL-1", Дмитровское ш., 89, т.: 725-0949; "XL-3", Мытищи, ул. Коммунистическая, 1, т.: 258-0621; Балашиха, "Светофор", ул. Победы, 2, т.: 525-4249; zolla.ru
Pepe Jeans м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Белая Дача, т.: 641-4018; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0199; "Горизонт", пр-т Михаила Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5175
Pierre Cardin м-ны JS Casual: Дмитровский пер., 11, т.: 625-9085; "АШАН Сити-Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: 540-8187; СПб, "Рамстор", Удельный Парк, Коломяжский пр-т, 19/2, т.: (812) 336-8554; МЕГА-Парнас, т.: (812) 635-5878; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5574; МЕГА, ул. Металлургов, 87, т.: (343) 205-4576; jscasual.ru
Portobello by Pepe Jeans м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Белая Дача, т.: 641-4018; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0199; "Горизонт", пр-т Михаила Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5175
Puma МЕГА-Химки; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Rare ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Euro Fashion, "Рио", Дмитровское ш., 163а, т.: +7 (925) 838-9466; Краснодар, Cosmozone, ул. Красная, 33, т.: (861) 262-2075; Одесса, Fashion Factory, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: +38 048 7948071; Ростов-на-Дону, "Культтовары", ул. Б. Садовая,

КУПИ ДЛЯ НЕЁ И ВЫИГРАЙ ОДИН ИЗ 300 i-ПОДАРКОВ

COSMOPOLITAN

ФЕВРАЛЬ 2011

НА ОБЛОЖКЕ: Эшли Грин

Обычные ласки ...только без рук! (45 мы нашли способов)

САМАЯ КОРОТКАЯ СПЕЦСЕКЦИЯ
MIN ТЕКСТА MAX ИНФОРМАЦИИ

Найдешь на стр. 163

trend
КУПИТЬ СЕЙЧАС, НОСИТЬ ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ

В контакте
Сказать, чтобы слушал

СУПЕР КОНКУРС
модные гаджеты от
re:Store
ждут своих победителей

Механика любви
Секс-роботы, феромоны и другое
совместно с журналом "Популярная механика"

Plus COSMO-ВАЛЕНТИНКИ

FEBRUARY 2011
11002

реклама

КУПИ ДЛЯ НЕЁ И ВЫИГРАЙ ОДИН ИЗ 300 i-ПОДАРКОВ

Х.З.*

ЛУЧШЕ ДЕНЬГАМИ

НАРУШАТЬ, КОНЕЧНО, НЕ СТОИТ. НО, ЕСЛИ НАРУШИЛ, НЕ ПЫТАЙСЯ “ДОГОВОРИТЬСЯ”. ШТРАФ — ЭТО НЕ ТАК СТРАШНО, А В БОЛЬШИНСТВЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ НИЖЕ СЛУЧАЕВ ИНСПЕКТОР ИМЕЕТ ПРАВО ВООБЩЕ ОГРАНИЧИТЬСЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ. И ВЫУЧИ УЖЕ, НАКОНЕЦ, ПДД!

НАРУШЕНИЕ	ШТРАФ (РУБ.)
Тонировал стекла сверх меры	500
Превысил скорость не более чем на 20 км/ч и не менее чем на 10 км/ч	100
Превысил скорость не менее чем на 20 км/ч, но не более чем на 40 км/ч	300
Забыл ОСАГО дома	100
У твоего полиса ОСАГО закончился срок действия	300
Не купил ОСАГО	500-800
Проехал под кирпич (если это не дорога с односторонним движением)	300
У твоего автомобиля нечитаемые знаки	500
Не пристегнулся ремнем безопасности	500
Остановился на автомагистрали вне специальных площадок	100
Выехал на перекресток, уткнулся в затор, пришлось остановиться и мешать всем, кто едет в поперечном направлении	100
Не уступил дорогу автомобилю, пользующемуся преимущественным правом проезда перекрестков	100-200
Не подал сигнал перед началом движения, перестроением, поворотом, разворотом или остановкой	100
Перед поворотом или разворотом заранее не выехал на нужную полосу	100
Развернулся или поехал задним ходом там, где нельзя (кроме сплошной разметки)	100
Поехал задним ходом по автомагистрали	300-500
Проехал по обочине	500
Встроился в организованную колонну	500
Не уступил дорогу транспорту, у которого было преимущество при движении	100
Не уступил дорогу маршрутному транспорту или автомобилю с синей мигалкой и специальным звуковым сигналом (кроме машин с синими или сине-красными мигалками и спецраскраской)	100-300
Припарковался там, где могут парковаться только инвалиды	200
Припарковался на тротуаре или пешеходном переходе	300
Не в тему воспользовался звуковым сигналом или не воспользовался аварийной сигнализацией и знаком аварийной остановки, когда должен был	100
Не включил фары при движении	100
Не дал сотруднику правопорядка воспользоваться твоим автомобилем, хотя должен был по закону	100-200
Проехал по двору жилой зоны со скоростью выше 20 км/ч или не заглушил двигатель у подъезда	500

*Хочу знать.

www.tjcollection.com

TJ COLLECTION

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ МУЖЧИН

CHANEL

BLEU
DE
CHANEL

www.chanel.ru НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ